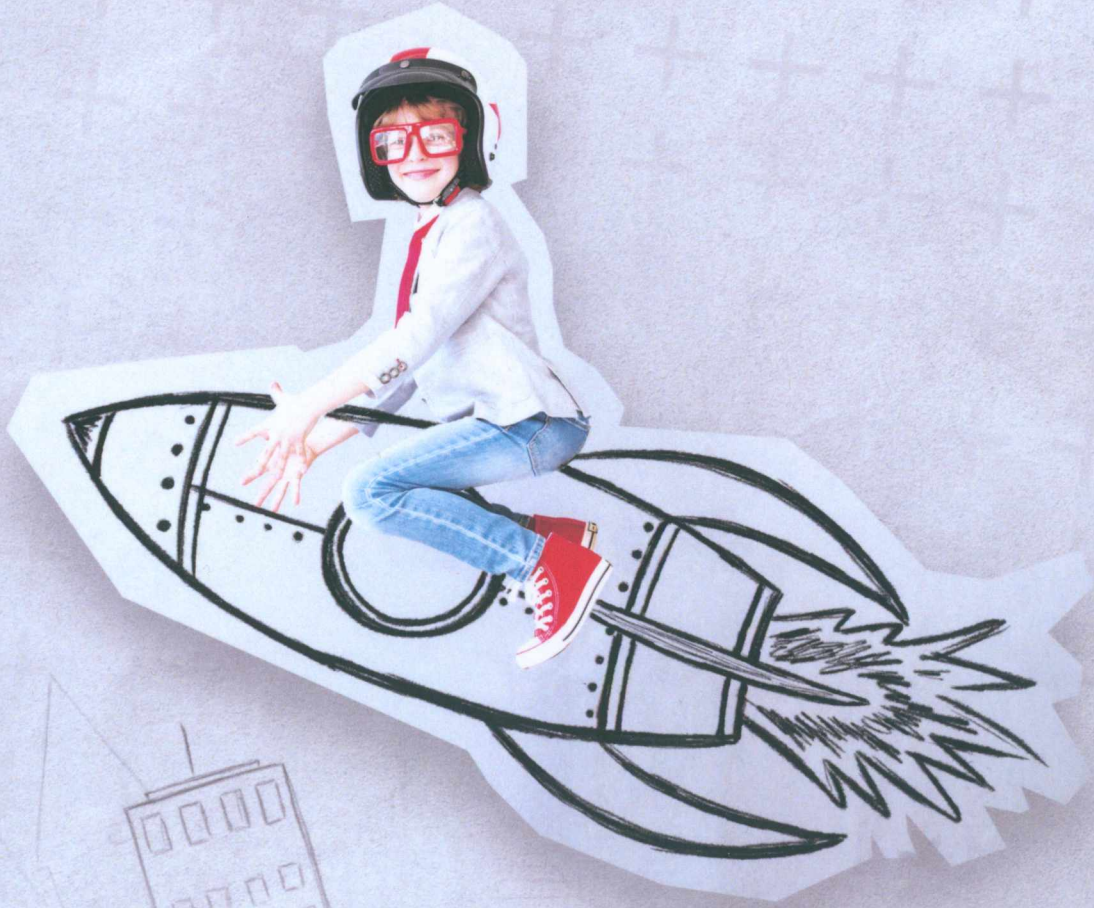
KREATÍV INTERVENCIÓK A KIHÍVÁST JELENTŐ GYERMEK- és KAMASZVISELKEDÉSEK KEZELÉSÉRE

186 GYAKORLAT, MÓDSZER, TECHNIKA, FELADATLAP és KOMMUNIKÁCIÓS TIPP

PEDAGÓGUSOKNAK, SZÜLŐKNEK,
TERAPEUTÁKNAK, FEJLESZTŐ SZAKEMBEREKNEK



Susan P. Epstein

Z-PRESS antener

X376.5S8

KREATÍV INTERVENCIÓK A KIHÍVÁST JELENTŐ GYERMEK- ÉS KAMASZVISELKEDÉSEK KEZELÉSÉRE

186 gyakorlat, módszer, technika,
feladatlap és kommunikációs tipp

PEDAGÓGUSOKNAK, SZÜLŐKNEK, TERAPEUTÁKNAK,
FEJLESZTŐ SZAKEMBEREKNEK

Susan P. Epstein,
mentálhigiénés terapeuta, LCSW, gyermeknevelési coach

Z-PRESS Kiadó

SZTE Klebelsberg Könyvtár
J001499435

Original title/Eredeti mű:
Creative Interventions for Challenging Children & Adolescents
186 Techniques, Activities, Worksheets & Communication Tips To Change Behaviors
Copyright © 2019 by Susan Epstein
Published by PESI Publishing & Media, USA – All rights reserved

A mű és annak részei szerzői jogvédelem alatt állnak. Minden, a vonatkozó törvényekben megengedettől eltérő felhasználáshoz a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulása szükséges. Sem a teljes mű, sem részei nem szkennelhetők, másolhatók és nem tárolhatók hálózaton az érintettek beleegyezése nélkül. Ez vonatkozik az iskolák és más oktatási intézmények belső hálózataira (intranet) is.

© Z-Press Kiadó Kft., 2021
Minden jog fenntartva

Szte Klebelsberg Könyvtár & Levéltár SZEGED 8.

ISBN 978-615-6167-02-6

X 376558

Fordító: © Tiringer Orsolya
Olvasószerkesztő: Lászlóné H. Erzsébet
Tördelés: Borkuti Eszter
Borítótervezés: Dobos Gábor – www.gabordobos.hu
Címlapfotó: shutterstock ©Sunny studio
Rajzok: shutterstock ©Prokhorovich | ©Ola_view | ©Fresh_Studio

Nyomtatás és kötészet:
Kapitális Nyomda
4002 Debrecen, Balmazújvárosi út 14.
www.kapitalis.hu

Kiadja és terjeszti:
Z-Press Kiadó Kft.
3532 Miskolc, Liszt Ferenc u. 16/A
Telefon: 46/532-080
E-mail: info@z-presskiado.hu
Webáruház: www.z-press.hu

A szerzőről

Susan P. Epstein, mentálhigiénés terapeuta, LCSW, 35 éve dolgozik szülőkkel. Az elmúlt két évtizedben játékterapeutaként és családterapeutaként dolgozott magánrendelésben, 2002-ben pedig elindított egy coaching vállalkozást. Az Egyesült Államok egyik első gyermeknevelési coachaként Susan megalapította a Szülői Coach Akadémiát (Parenting Coach Academy), s az évek során több száz gyermeknevelési coachot képzett és képesített. 2009 és 2016 között PESI előadóként turnézott az Egyesült Államokban, több mint 300 előadásban mutatta be a „Kihívást jelentő, dühkitöréses és dacos gyermekek" elnevezésű kiváló képzését.

Susan jelenleg kisvállalkozási coachként dolgozik, és terapeutákkal, coachokkal és gyógyítókkal együtt azon munkálkodik, hogy üzleti vállalkozásaik online elérhetőek legyenek. A kitűnő programok, csoportos és egyéni coaching, illetve többnapos élő rendezvények segítségével több száz ügyfele ismerte fel szakmai célját és jutott közelebb hozzá.

A Creative Interventions for Challenging Children & Adolescents (jelen magyar kiadás alapja, *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére*, Z-Press Kiadó, 2021) Susan harmadik, a PESI Publishing kiadásában megjelent könyve. 2012-ben szerezte az *Over 60 Techniques, Activities & Worksheets for Challenging Children & Adolescents* (Több mint 60 gyakorlat, foglalkozás és feladatlap kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) című könyvét, melyet 2014-ben a *55 Creative Approaches for Challenging & Resistant Children & Adolescents: Techniques, Activities & Worksheets* (55 kreatív megközelítési mód kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) kötet követett. Ezenkívül öt saját kiadású könyve jelent meg, amelyek azt a célt szolgálják, hogy jobb kapcsolat alakulhasson ki szülők és gyermekeik között.

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás **13**
Bevezetés **15**

Düh és indulatos viselkedés **17**
Olykor elveszítjük a fejünket 18
Ez nem igazság! 19
Szülinapitortás-relaxáció 20
Nyugtató kártyák 22
Érzés-GPS 23
Irány a NYUGODTSÁG 24
Ha figyeljük a fazekat, sohasem forr fel a víz 25
Rongybabás relaxáció 27
Irány a Hold! 29
Ami szem előtt van, azt könnyebb megcsinálni 30
Ha szem előtt van: Napirendi tervező 31
Száll, száll, és eltűnik a felhők fölött 32
Tomi, a tigris 34
Nyugi-doboz készítése 35
Különböző módok szülőknek, tanároknak és szakembereknek
a gyermekek önszabályozásának támogatására 36
Vessünk véget a dühkitöréseknek! 37
Az én boldog táncom 39
Napirendi körök: Vessünk véget a hatalmi harcoknak! 40
Csak a puszta tények: A kommunikáció megkönnyítése 42
Ne csak szidjon, nevezze meg a problémát! 44

Tiszteletlen magatartás **45**
Mely magatartásnak akar véget vetni? 46
Fejlessze szülői tudatosságát 47
Hatékony gyermeknevelési felmérés 48
Kivívni a tiszteletet 49
Vigyázzon a negativitással! 51
Legyen jelen odafigyeléssel és útmutatással 52
Legyen figyelemmel az érzésekre 53
Gyermek- és kamasz magatartásformák, amelyek megőrjítik a felnőtteket 54

4 lépéses megnyugtató gyakorlat ... 55
Tudatos figyelemre programozott gyermeknevelés ... 56
Engedje szabadjára belső robotját ... 57
A belső robot megtalálása: Vizualizációs gyakorlat ... 59
Mely viselkedéseket szeretné előmozdítani és gyakrabban látni a gyermekénél? ... 62
Falak: Olyan szabályokat szabjunk, amelyeknek van értelme ... 63
Mielőtt falat építenék ... 64
Válassza a szelíd utat! ... 65
Megérteni a hatalmi harcokat ... 66
Legjobb barát vagy ősellenség? Ön melyik szülő? ... 67
Mikor mondjunk „igen"-t és mikor „nem"-et? ... 69
Hajó kormánylapát nélkül ... 70
Felülnézet ... 71
Ügyes voltál! Felhagyni a negativitással ... 72
Spontán kedvességek fala ... 73
Megtanítani gyermekeinek, hogyan tudnak őszintén bocsánatot kérni ... 74
„Léééécciii, megígérted!" A leállítás és a határozottság művészete ... 76
Mérlegelés: Hogyan érjem el, amit valójában szeretnék? ... 78
Malacpersely ... 80
Céltévesztések, új próbálkozások ... 81

Trauma és depresszió ... 83
A világűr – rálátni az összképre ... 84
Mit mondana a lámpa? ... 85
Ez jó mókának tűnik! ... 86
Nagy madár felnő ... 87
Gyönyörű táskák ... 88
Szürke, szürke ... 89
Rémálmok és szuperhősök ... 90
Rossz dolgok történnek nagyszerű gyermekekkel ... 91
Én… ... 92
Segíteni a gyermekeket a gyászolásban ... 93
Szülők gyakori kérdései a gyermekekről és a gyászról ... 94
Túlsúly és depresszió: az új gyermekbetegség ... 96
Az vagy, amit megeszel ... 97

Autizmus spektrum zavar (ASD) és kapcsolódó problémák ... 99
Mi is a baj valójában? ... 100
Tájékozottság, elkötelezettség és aktív részvétel ... 102

A gyermekek mentálhigiénés és tanulási nehézségei ... 104
Vészjelző viselkedések listája ... 105
Egy édesanya utazása ... 106

Stressz és szorongás ... 111
Beszélgetésindítók, amelyekkel még a legellenállóbb kamaszokat is megnyerhetjük ... 112
Vitorlás hajók a tengeren: Érzésközpontú művészetterápia ... 113
Láss, hallj, érezz: 5–4–3–2–1 ... 116
Érezd az érzést: az egyetlen kiút a keresztülvezető út ... 117
A félelemből bátorságot csiszolni ... 118
Beszélgetés tinédzserekkel a stresszről ... 120

Szervezettség és önállóság ... 123
Végrehajtó funkciók zavara ... 124
Te és a pomponok ... 125
Pókerzsetonokat gépezésre váltani ... 127
Fütyörészve elintézni a feladatokat: A holmik rendben tartása ... 128
Dobjon nekik horgot ... 129
ELŐSZÖR és AZUTÁN tábla ... 130
Viselkedéstáblázatok, amelyek tényleg beválnak ... 131
A mézesmadzag és a furkósbot: Miért nem mindig működik a jutalmazás? ... 133
A fekete varázszsák: így nem botlunk többé bele a hátizsákokba, gördeszkákba stb. ... 134
Hogyan lesz önként szétválogatva a szennyes: Készségfejlesztés a mindennapokhoz ... 135
Gyerekek szakács szerepben ... 136
A kreatív elme: Játék gépek nélkül ... 137
Zsebpénz: Korai leckék a pénzügyi felelősségről ... 139
Csak még egy pohár víz: Ágyba varázsolni a gyermeket és átaludni az egész éjszakát ... 141

A szülőt próbára tevő, kockázatos viselkedés ... 143
Amikor tinédzser gyermekeink nem értenek minket, mi pedig nem értjük őket…
és mit is lehetne ezzel kezdeni ... 144
Félelmet nem ismerve kamaszokat nevelni ... 146
Nehéz beszélgetések ... 149
Felügyelet nélkül a haverokkal lógni ... 151
Jó példát mutatni a tinédzser sofőröknek ... 152
Tinédzserek autóhasználata ... 153
Minden, amit tudnia kell a kamasz gyermekéről, a drogokról és az alkoholról ... 154
Szülői muníció: Az írott szó ereje ... 156
Írj fogalmazást nekem! ... 157
A saját tinédzser éveink ... 158

Kiebelsberg Könyvtár és Levéltár SZEGED SZTE

Felelősség és önállóság **159**
Amit az ókori görögöktől megtanulhatunk a kamaszokról 160
A pozitív kommunikáció csodái 162
Nagyszerű kapcsolat 163
Tinédzserek költségvetési terve 165
Mit akar a tinédzser? 166
Coaching kamaszoknak: Hogyan kezdjünk bele? 170
Coaching kamaszokkal: Bejelentkező kör 171
Reményteljes jövőkép: „Ha lenne egy varázspálcád…" 172
Tinédzserek életkereke: Vizsgálat és követés 173
A kerék átgondolása 175
Drága legjobb Barátom 176
Drága legjobb Barátom (akiben megbízhatok) 177
Álomtáblák 178
Egy tökéletes nap! 179

Társas és érzelmi készségek **181**
Önkénteskedés: Hálát kapni fizetségként 182
Melyik szó illik rád? 183
Tweet-kihívás 185
A kiválóság felé 187
Kifogások vs. valós okok 189
Idő, idő, idő 190
Hogy néz ki a heted? 191
Valójában mit szeretnél, hogy nézzen ki a heted? 192

Kötelezettségvállalás, együttműködés és tanulás **193**
Hogyan kössük le diákjainkat az iskolában? 194
Háromlépéses terv egy csodálatos tanévre 195
Az én saját projektem 196
Saját célkitűzéseim a tanulásban 197
ÉN poszter 199
„Továbblépés" kártyák 200
Mindenkinek van házi feladata 201
Legyen a segítője – ne az, aki megcsinálja helyette 202
Mikor a legalkalmasabb házi feladatot írni? 203
Szülő és gyermek között kötött házifeladat-egyezmény 204
Házifeladatos-stand felállítása 205
Alakítsanak ki egy rendet, és osszák kis részekre a házi feladatot 206

„Utálok házit írni!" 207
Az erőfeszítés az, ami valójában számít 208
Házi feladat: tanulási zavar, ADHD és egyéb kihívások 209
Magántanárok és mentorok 211
Más kultúrákból származó gyermekek 212

Kapcsolódás, kommunikáció és pozitivitás **215**
Pocsolyázás a gyermeknevelésben: Megélni azokat a pillanatokat, amikor együtt örülhetünk és kapcsolódhatunk 216
A szülő-gyermek kötelék erősítése 217
Miért csináltad ezt? 220
A kapcsolódás csodájának három kulcsa: Álljon meg. Figyeljen. Hallgassa meg. 222
Motivációs mozgásterv 223
Kik a te támogatóid? 224
Életre szóló élmények 225
Nézz rám! 226
Fedezze fel, hogyan tudja szülőként a legjobbat kihozni önmagából 227
A legjobbat kihozni ömagából 228
Családi meetingek: Vezesse úgy a családját, akár egy céget 229
Mozaikcsaládok és a fegyelmezés kérdése: „Nem vagy az apám, ne mondd meg nekem, hogy mit csináljak!" 231
Hogyan fogalmazzuk meg a család küldetésének nyilatkozatát 232
Ön a gyermeke kedvenc játékszere 234

Technológia **235**
Kimenni a szabadba játszani 236
Kiterjeszteni a gyermekkort a digitális világon túlra 237
A technológia és a figyelemelterelés 238
Az elektronikának ára van 239
Internethasználat 240
10 szabály az okostelefon-használatról gyermekeknek 241
Okostelefon-használat 244

Szülőként időt fordítani önmagára **245**
Egy tökéletes pillanat 246
Érzelmi intelligencia és gyermeknevelés 247
Figyelem, édesanyák! Vegyék észre, hogyha túlterheltek 253
Figyelem, édesapák! Tanuljanak meg magabiztossággal sebezhetőnek lenni 255
Rend a lelke mindennek 257

Ötletek esős napokra: Művészi alkotás a kreativitás serkentésére 258
Szülő-gyermek határok: Elérhetőségzsetonok 260
Szabadidő? Az meg micsoda? Törődni saját magunkkal 261
Időt szakítani magamra 262
Kettesben töltött idő 263
Kösse le gyermekeit, amíg otthonról dolgozik 264
Van kialakult ritmusa az életének? 265
Mi a közös a gyermekekben és az uborkában? 266

Irodalomjegyzék 267
Külső szakértők 269

Köszönetnyilvánítás

Ezt a könyvet drága szüleimnek, Nathan és Naomi Paulsonnak, férjemnek, Michaelnek, és a gyermekeimnek, Danielnek és Sarah-nak szeretném ajánlani, köszönetül a támogatásukért és közreműködésükért a könyv írása és szerkesztése során.

Édesapám 97 éves korában, 2019. április 22-én hunyt el, a könyv megjelenése előtt. Ahogy felnőttem, édesapám minden este verseket olvasott fel nekem; volt köztük komoly és sok humoros is. Az egyik kedvencem Carl Sandburg költeménye, „The fog comes on little cat feet" (A köd jön kis macskalábakon)[1], melynek humoros átköltése így hangzik: „The frog comes on little flat feet." (A béka jön kicsiny lapos lábakon)[2].

[1] Keszthelyi Zoltán fordítása
[2] A ford. megjegyzése

Bevezetés

Az évek során különböző szerepekben – anyaként, pszichoterapeutaként, oktatóként és gyermeknevelési coachként – szemtanúja voltam annak, milyen sokat változott a gyermekek és kamaszok magatartása társadalmunkban. Azok a kérdések és problémák, amelyekkel manapság szembe kell néznie egy családnak, teljesen mások, mint 10 évvel ezelőtt.

Gyermekeink nap mint nap erőszaknak vannak kitéve a médián és az interneten keresztül. Egyesek saját bőrükön tapasztalnak fizikai agressziót otthonukban vagy a környékükön, többek között idesorolhatjuk az iskolai lövöldözések egyre növekvő járványát. A gyermekek nem tudják, hogyan kezeljék mindezt, hogyan maradjanak együttérzőek vagy barátságosak. Azok a gyerekek, akik valamilyen pszichés zavarban szenvednek és tanulási nehézségekkel küzdenek, nagyobb kockázatnak vannak kitéve; a valódi áldozatok pedig azok, akik szegénységben nőnek fel és a fent említett problémák mindegyike érinti őket.

Ez a könyv terapeutákkal, tanárokkal, szülőkkel és gondozókkal együtt tervezve készült, azzal az elgondolással, hogy könnyen alkalmazható megoldásokat nyújtson a ma pszichés, magatartási és tanulási problémákkal küzdő gyermekek és tinédzserek számára. A gyakorlatok és tippek a több mint 30 évnyi munkatapasztalatomból származnak játékterapeutaként, családterapeutaként és gyermeknevelési coachként. Az itt található feladatlapok könnyen átültethetők a terápiás ülésekből otthoni vagy iskolai használatba. A könyv megosztott erőforrás lehet mindazok számára, akik egy gyermek/tini csapatának tagjai.

Az olvasó számos más gyermeknevelési szakértő írásával is találkozni fog a könyvben. Az általuk megosztott különböző nézőpontok és multikulturális perspektívák, világszerte tágítják a gyermekek és kamaszok megértését.

A könyv klinikai (zavar szintű) és nem klinikai (hétköznapi) problémákkal is foglalkozik. Tapasztalataim azt mutatják, hogy a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések esetében használt fejlesztési módszereket könnyen lehet alkalmazni olyan családi problémáknál, amelyek kevésbé súlyosak.

2012-ben írtam az *Over 60 Techniques, Activities & Worksheets for Challenging Children & Adolescents* (Több mint 60 gyakorlat, foglalkozás és feladatlap kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) című könyvemet. Később, 2014-ben született meg a *55 Creative Approaches for Challenging & Resistant Children & Adolescents: Techniques, Activities & Worksheets* (55 kreatív megközelítési mód kihívást jelentő gyermekeknek és kamaszoknak) művem. A két kötet legjavából gyúrtam össze ezt a könyvet, kiegészítve még számos aktualizált, hasznos tippel és stratégiával. Különösen szem előtt tartottam, hogy a tartalmi elrendezés segítse a könnyű használatot.

HOGYAN HASZNÁLJA A KÖNYVET?

Ezt a könyvet azért írtam, hogy felvértezzem a szülőket és a szakembereket jól bevált tippekkel, eszközökkel és gyakorlatokkal, amelyek segítenek megoldani a gyermekek érzelmi elakadásait, önmagukat korlátozó meggyőződéseit és kihívásait, valamint csillapíthatják a szorongást, a nyugtalanságot vagy félelmeket, és segítenek kitalálni megoldási terveket, célokat. Egy következő lépésben a szülők ötletelhetnek a problémamegoldásról, gyógyítási stratégiákról, az előrehaladás kérdéséről, emellett ők maguk is bátorítást nyernek a kapcsolódáshoz, az együttműködéshez és kommunikációhoz.

Az első részek legfőképp terápiás intervenciókat és gyakorlatokat tartalmaznak, és arra lettek kifejlesztve, hogy olyan tartós kérdések és problémák mélyebb gyökerein lehessen dolgozni, amelyek gyermekek játékterápiáján, kamaszok egyéni terápiáján és a családterápián kívül nehezen oldhatók meg.

A későbbi részek a gyermeknevelésre, és egyéb kihívást jelentő gyermek- vagy kamaszmagatartásra fókuszálnak, amelyek otthon, az iskolában vagy a közösségekben jelentkeznek. A feladatlapok fénymásolhatók, így a gyermek/kamasz/szülő írhat és rajzolhat rájuk.

Annak érdekében, hogy könnyebb legyen eligazodni a tartalomban, minden oldal egy használatra vonatkozó címkével van ellátva:

– Amelyet a szülő vagy a szakember végez a gyermekkel együtt, vagy vezeti őt annak elvégzésében.

– A tanulás elősegítésére, hogy mélyebben el lehessen merülni az adott gyakorlatban vagy témában.

– Esszé vagy cikk, amely új nézőpontból világít meg problémákat, kérdéseket a szülő vagy a szakember számára.

– A boldog, egészséges és szerető kapcsolat kulcsa a kommunikáció.

Agatha Christie mondta egyszer: „Szeretek élni. Néha persze rajtam is eluralkodik a vad, kétségbeesett, elviselhetetlennek tűnő szomorúság, de ha már túl vagyok rajta, tudom, hogy pusztán létezni, élni, nagyszerű dolog"[3]. Ez az idézet emlékeztet arra, milyenek is a gyermeknevelés nehéz napjai, amikor a gyerekek nem hallgatnak meg minket, vagy amikor az életünkben egy gyermek vagy kamasz küszködik, szenved. Ezek a szívszorító napok a legnehezebb próbák elé állítják a szülőket, tanárokat és szakembereket.

Ennek ellenére még a legrosszabb napokon sem gondoljuk azt, hogy lecserélnénk a gyermekünket, vagy feladnánk az egészet. Inkább újrarendezzük, összegyűjtjük és ismét megmutatjuk megküzdő képességünket. Ilyenkor új erőre kapunk. Segítséget kérünk. Azért tesszük, mert tudjuk, a gyermekeinknek szükségük van ránk. Azért tesszük, mert mi vagyunk a legjobb tanítójuk. Azért tesszük, mert szeretjük őket és azt kívánjuk, ha majd felnőnek, jó, barátságos, eredményes és szerető felnőttekké váljanak.

[3] Cserna György fordítása

Düh és indulatos viselkedés

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)
Autizmus spektrum zavar (ASD)
Ellenszegülő viselkedészavar (ODD)
Időszakos dühkitörések zavara (IED)[4]

Az indulatos viselkedés kezelése komoly kihívást jelent. Szokták ezt a „lázas" állapothoz is hasonlítani: tudjuk, hogy a gyermek szenved, de nem feltétlenül ismerjük ennek az okát. Emiatt nagyon alaposan meg kell vizsgálni és azonosítani, mi a baj, hogy olyan kezelési tervet alakítsunk ki, amely megragadja a háttérben lévő problémákat. Ezek a problémák a kötődés hiányától és tanult viselkedésformáktól kezdve („Ha nem kapom meg, amit szeretnék, hisztizni fogok!"), a súlyos autizmus spektrum zavaron át (ASD), a hangulatot szabályozó képesség hiányáig terjednek.

Ezenkívül egy teljesen új diagnózis jelent meg a gyermekkori bipoláris zavar helyett: az időszakos dühkitörések zavara (IED). A dühkitörések váratlanul szoktak történni, kevés előjellel vagy anélkül; s általában kevesebb mint 30 percig tartanak. Ezek az epizódok előfordulhatnak rendszeresen, de eltelhet köztük több agressziómentes hét vagy hónap is. A szóban vagy viselkedésben megnyilvánuló dühkitörések nem arányosak a kiváltó helyzettel, és az illető nincs tekintettel a következményekre. Az ilyen kitörésekhez tartoznak a balhék, támadó szóáradatok, viták, kiabálások, lökdösődések, fizikai agresszió, sőt, mások fenyegetése és bántalmazása is.

A legtöbb dühkitörést egy kiváltó helyzet előzi meg, amely érezhető testi változásokhoz vezet, pl. megnövekedett energiához, harcias gondolatokhoz, az arc kivörösödéséhez, ökölbe szorított kezekhez, illetve súlyosabb esetben remegéshez, heves szívdobogáshoz és mellkasi szorításhoz.

Ez a fejezet olyan játékos, szórakoztató foglalkozásokat mutat be, amelyekkel gyakorolni lehet a frusztráció és a düh kezelését, s ezáltal megelőzni a dühkitöréseket. Ha lehetőséget biztosítunk a gyermekeknek, hogy felfedezzék, mi provokálja őket, illetve ha elsajátíthatnak olyan eszközöket, amelyekkel azonnal lenyugtathatják magukat, akkor sokkal jobban tudnak majd uralkodni érzelmeik felett.

[4] Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), Autism Spectrum Disorder (ASD), Oppositional Defiant Disorder (ODD), Intermittent Explosive Disorder (IED). A kötet további részében a széles körben elterjedt angol rövidítéseket használjuk az egyes zavarok jelölésére (a ford. megjegyzése).

KOMMUNIKÁCIÓ

Olykor elveszítjük a fejünket

Az évek során sok szülővel dolgoztam együtt, akik segítséget kértek tőlem fegyelmezhetetlen gyermekükhöz. Az első ülés általában ilyesmikről szólt: „A gyermekem nem hallgat rám"; „A gyermekem folyton balhézik"; „A gyermekem tiszteletlen"; „A gyermekem megütött", és így tovább.

Meg szoktam kérdezni őket a kommunikációs stílusukról. „Hát, félbeszakítom a gyerekemet. Ordibálok vele. Néha olyasmiket mondok, amit megbánok, és van, hogy teljesen elveszítem a fejemet." Elismerem, hogy kemény feladat a szülők türelmét próbára tevő gyermekekkel szemben nyugodtnak maradni. Vannak gyermekek, akikkel sokszor nem egyszerű, és óriási türelem kell ahhoz, hogy ne veszítsük el a fejünket. Vannak gyermekek, akikkel pedig általában nincs különösebb gond, de aztán bumm – mint egy időzített bomba, robbannak: „Érthetetlen, miért nem tudnak viselkedni?!"

Megmondom, miért: mert ők is emberek, kis emberkék. Nekik is vannak jó és rossz napjaik, csakúgy, mint nekünk. Mikor fordult elő utoljára, hogy ne lettünk volna idegesek a munkahelyünkön; vagy mikor a biztosítótársaság várakoztatott bennünket; vagy mikor egész nap vártunk egy küldeményre, amely nem érkezett meg; vagy éppen mikor a kocsink lerobbant és az út szélén kellett várakoznunk a segítségre?

Felnőttként a legtöbben már megtanultuk, hogyan uralkodjunk érzelmeinken, hogyan tartsuk féken azokat. Megtanultuk, hogy nem ütjük meg a rendőrt, és nem kezdünk el üvölteni a kedves ügyfélszolgálatossal, akivel már két órája vonalban vagyunk, de a számítógépünk még mindig folyton lefagy.

Olykor előfordul, hogy halogatunk, hezitálunk vagy valami elvonja a figyelmünket – kihagyjuk az arcmosást vagy fogmosást ágyba fekvés előtt, túl sokáig maradunk fent és megszegjük a szabályokat. Olykor – igen, így igaz – dühkitöréseink vannak a saját gyerekeink előtt!

Úgyhogy, ha legközelebb a gyermekén, vagy a gyermeken, akivel dolgozik, a következő viselkedésformákat tapasztalja:

- visszabeszél
- nyafog
- kunyerál
- üt vagy rúg
- köpköd vagy harap
- balhét csap
- káromkodik
- fenyegetőzik, hogy elmegy, elmenekül vagy egy másik szülővel/gondozóval fog élni
- ignorálja önt vagy elsétál
- elhajít vagy eltör dolgokat
- megfenyegeti önt
- érzelgősre vált
- próbál bűntudatot kelteni önben; és/vagy
- kizárja önt az életéből…

Vegyen egy nagy levegőt és jusson eszébe, hogy az ön feladata megtanítani neki, hogyan viselkedjen, hogyan fejezze ki érzelmeit és kapja meg azt, amit szeretne. Ha ezt türelmesen, szeretettel és együttérző módon teszi, menni fog neki.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Ez nem igazság!

Kor: 6–13

Cél: Megfejteni, mit tartanak igazságosnak a gyermekek, és ezzel szemben mi az, amit ők akarnak, vagy éppen nem akarnak csinálni. Ez a gyakorlat különösen hasznos azoknak a gyermekeknek, akik figyelemhiányos zavarban, autizmus spektrum zavarban, ellenszegülő viselkedészavarban, vagy tanulási zavarban szenvednek.

A nehezen kezelhető, kihívást jelentő és indulatos gyerekek úgy gondolják, hogy igazságtalan dolgok érik őket a nap során. Valószínűleg torz képük van alapvető elvárásokról és követelményekről, amelyek a szülőktől, tanároktól és más tekintélyszemélyektől származnak, és igazságtalannak látják ezeket.

Kellékek:

- 7 x 12 cm méretű kartonlapok
- toll/ceruza/filctoll

Útmutató:

1. Készítsen egy kártyapaklit a következő szavakkal:
   - *Házi feladat megírása*
   - *Házimunkák elvégzése*
   - *Lefekvéskor ágyba bújás*
   - *Zuhanyzás*

2. Egészítse ki őket pár feltételezett helyzettel, mint pl.:
   - *Kártyáztok, és az egyik barátod kétszer jön egymás után.*
   - *A tanár néni süteményt oszt ki, és mindenki kettőt kap, te viszont csak egyet.*

3. Ossza ki a kártyákat. Kérdezze meg a gyermeket, mi a különbség azok között a dolgok között, amire megkérik és az igazságtalan kérések között.

4. Most kérje meg őt, hogy mesélje el, mik azok a dolgok az életében, amelyek feldühítik, majd készítsen mindegyikről egy kártyát.

5. Ezután kérdezze meg a gyermeket, melyik halomba rakná a kártyáit:
   - *Igazságtalan*
   - *Csak nem akarom megcsinálni*

Miután kész van az 5. lépéssel, beszélgessen a gyermekkel arról, miért is gondol valamit „igazságtalannak", vagy olyasvalaminek, amit „csak nem akar megcsinálni". A cél egyfajta „készlet" megteremtése, amelyet az együttműködő viselkedés fejlesztésére lehet használni.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Szülinapitortás-relaxáció

Kor: 5–12

Cél: Megtanítani a kisgyermekeknek, hogyan tudják saját maguk szabályozni az érzéseiket, lenyugtatni magukat és hogyan tudnak ellazulni.

Útmutató: Olvassa fel a gyermeknek a következő szöveget lassan, nyugodt hangon. A szövegből készíthet MP3-hangfelvételt is, és elküldheti a szülőnek, otthoni használatra.

Szöveg:

1. Készülj fel a relaxáláshoz. Ülhetsz egy széken, a földön, vagy lefekhetsz az ágyba is.
2. Az egyik módja annak, hogy ellazítsd a testedet, ha mélyeket lélegzel. Ehhez elkezded figyelni a légzésedet, majd folytatod az izmaid ellazításával.
3. Először csukd be a szemedet és csinálj úgy, mintha el akarnád fújni a gyertyákat a szülinapi tortádon. Ó, jaj! A gyertyák lángja nem aludt el! Viszont a levegőd most teljesen elfogyott. Vegyél egy nagy levegőt, aztán fújd el megint a gyertyákat. A gyertyalángok még mindig nem akarnak elaludni… Ezek azok a trükkös gyertyák… Te azonban nem adod fel. Lélegezz be, majd fújj a gyertyákra… Így folytasd a lassú levegővételt. Érezd, hogyan lazít el, amikor mélyeket lélegzel. Végül pedig sikerül elfújnod az összes gyertyát a tortádon.
4. Most képzeld azt, hogy olyan a tested, mint egy lufi. Amikor belélegzel, figyeld, ahogyan a mellkasod és az oldalad megemelkedik – akárcsak egy lufi, amikor megtelik levegővel. Miközben kifújod a levegőt, képzeld el, hogy pont úgy megy ki a testedből, mint ahogy egy lufi megy össze, miután kieresztik a száján a levegőt.
5. Lélegezz be, mint ahogyan egy lufit fújnak fel. Utána úgy engedd ki a szádon a levegőt, mintha lassan egy lufit eresztenének le.
6. Lélegezz be az orrodon és képzeld el, hogy a tested – mint egy lufi – kiszélesedik. Most képzeld el, hogy mintha kiengednéd a levegőt a lufiból, úgy süvít ki a te szádból is.
7. A következő belélegzés közben emeld fel a karjaidat a fejed fölé. Amikor kilélegzel, engedd le őket.
8. Lélegezz be és nyújtsd a kezeidet a fejed fölé, nyújtózkodj magasra… nyújtózkodj… most pedig engedd le a karjaidat magad mellé, és lazulj el, ahogyan kilélegzel.
9. Emeld fel a karjaidat és lélegezz be, majd engedd le a karjaidat és fújd ki a levegőt.
10. Most csak lazíts, és hagyd a karjaidat a tested mellett, miközben lassan mélyeket lélegzel.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

11. Ezután szorítsd ökölbe a kezeidet. Csinálj úgy, mintha mindkét kezedben egy citromot facsarnál ki… szorítsd erősebben… még erősebben… facsard ki az összes levet a citromokból. Most az izmaid feszesek.
12. És ezután hagyd, hogy a kezeid elernyedjenek. Érezd, ahogyan ellazulnak. Figyeld meg, mi a különbség a „feszes" és a „laza" között. A relaxáció segít, hogy az egész testedet el tudd lazítani, mint ahogyan a kezeddel tetted.
13. Most feszítsd meg az izmokat mindkét lábadban. Képzeld azt, hogy egy nagyon meredek dombon tekersz felfelé biciklivel, és teljesen meg kell feszítened a lábaidat, be kell vetned minden erődet, hogy felérj a dombtetőre. Feszítsd meg erősebben… még erősebben…
14. Hagyd, hogy teljesen ellazuljanak a lábaid. Mindkét lábad laza, mint egy damil. A lábaid elnehezednek, az izmaid pedig lazák.
15. Most feszítsd meg a karjaidat. Feszítsd őket erősen. Még erősebben… Majd lazulj el. A karjaidat hagyd elernyedni, hogy lazák legyenek, akár egy damil.
16. Figyeld meg, milyen érzés ellazultnak lenni. Kellemesen lazák a karjaid és a lábaid is.
17. Most hagyd, hogy az egész tested ellazuljon. Érezd, mennyire el tudod lazítani a saját testedet… ahogy elernyednek az izmaid… semmi feszültség… A tested elnehezedik, s érzed, ahogy ellazul.
18. Próbálj meg még jobban ellazulni azzal, hogy megint figyeled a légzésedet. Figyeld, milyen nyugodt a légzésed. Be… ki… be… ki…
19. Így folytasd a légzést és csak lazíts. Most semmi más dolgod nincs, mint csendben pihenni.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Nyugtató kártyák

Kor: 3–10

Cél: Segíteni a gyermekeknek képeket készíteni. Ezek emlékeztetik őket arra, hogy van választási lehetőségük olyan dolgokat csinálni, amitől egy nyugodt, boldog helyen érezhetik magukat.

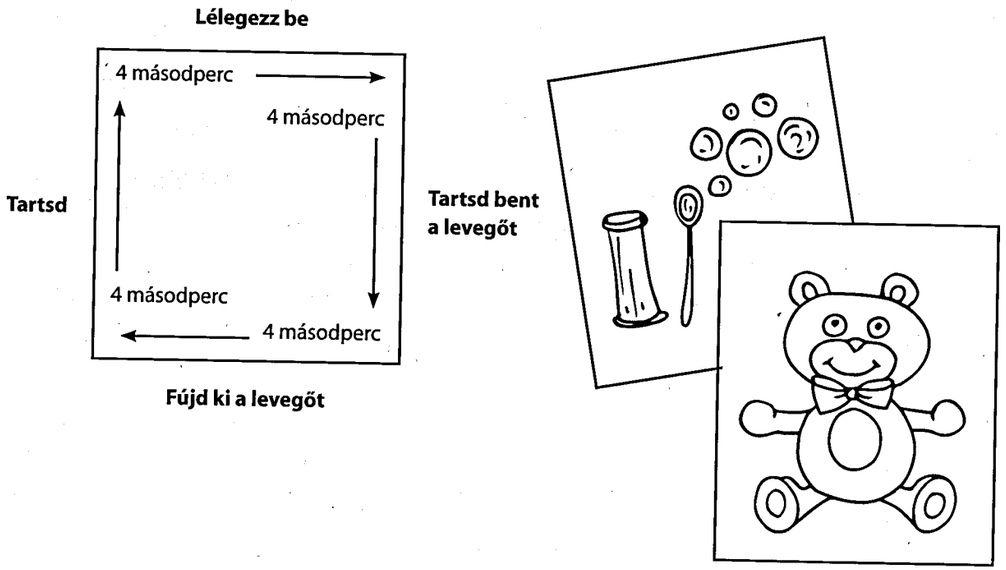
Kellékek:

- 7 x 12 cm méretű kartonlapok
- toll/ceruza/filctoll vagy zsírkréta
- ragasztó
- nyomtatott képek, ha szükséges

Útmutató:

1. Kérje meg a gyermeket, hogy segítsen önnek olyan lenyugvási stratégiákat összeírni, amelyek kifejezetten neki készülnének. A légzés-négyszög egy példa lehet (alább az útmutatóval).
2. Utána készítsen kártyákat ezekhez a lenyugvási stratégiákhoz képek és/vagy szavak segítségével. Az alábbi példák segítenek kezdésnek.
3. Ha megvannak a kártyák, tartsa őket a gyermek „Nyugi-dobozában", hogy bármikor használni tudja, amikor segítségre van szüksége a megnyugváshoz.

Légzés-négyszög



Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Érzés-GPS

Kor: 4–9

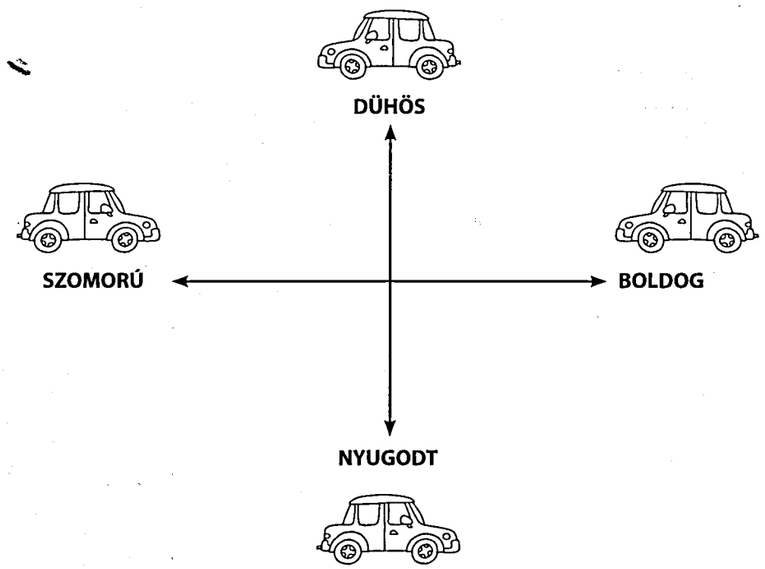
Cél: Arra ösztönözni a gyermekeket, hogy figyeljék meg viselkedésüket, és segíteni nekik a döntéshozatalban, hogy hagyják-e eluralkodni érzéseiket a viselkedésük felett. Ezt a gyakorlatot gyermekekkel és családokkal is lehet használni.

Kellékek:

- az alábbi kép másolata
- filctoll vagy zsírkréta

Útmutató:

1. A térkép középpontjából kiindulva vezesse a gyermeket a játékban.
2. Kérje meg, hogy rajzolja be zsírkrétával vagy filctollal, merre mennek az érzései.
3. Magyarázza el neki, hogy mindannyian érzelmeken keresztül „utazunk" vagy „mozgunk", és hogy van választásunk abban, hogyan érezzük magunkat.
4. Kérje meg a gyermeket, hogy mutassa meg vagy mondja el, szerinte mit kellene tennie ahhoz, hogy a DÜHÖS-től a NYUGODT-hoz jusson stb.



Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Irány a NYUGODTSÁG

Kor: 4–9

Cél: Segíteni a gyermekeknek, hogy megértsék az érzéseik, a viselkedésük és a döntéseik következményei közti kapcsolatot.

Útmutató:

Miután a gyermekkel együtt elkészítették az „Érzés-GPS"-t, magyarázza el neki, hogy az érzések olykor arra ösztönzik a gyerekeket, hogy megüssenek másokat, vagy másokon töltsék ki a mérgüket. Például, ha egy gyerek épp a DÜHÖS felé tart, akkor akár meg is ütheti az öccsét, mire az anyukája valószínűleg be fogja küldeni őt a szobába. Ezután tegye fel a gyermeknek a következő kérdéseket, és írassa vagy rajzoltassa le vele válaszát:

Ha a DÜHÖS helyre megyek, ez történik:

Ha az IJEDT helyre megyek, ez történik:

Ha a SZOMORÚ helyre megyek, ez történik:

Ha a NYUGODT helyre megyek, ez történik:

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Ha figyeljük a fazekat, sohasem forr fel a víz

Kor: 4–9

Cél: Segíteni a gyermeknek megfigyelni és beazonosítani az érzéseit. Ezt a gyakorlatot egyéni és családterápiában is lehet használni.

Útmutató:

Ha segítünk a gyermeknek felismerni dühének mértékét, már megtettük az első lépést a dühkitörései elterelésében és kezelésében. Beszélgessen a gyermekkel arról, hogyan lehet egy érzelem enyhe, mérsékelt vagy intenzív erősségű.

A düh metaforájaként használja a tűzhelyen lévő fazék képét, hogy be tudja mutatni az érzelmek különböző szintjeit. Például:

1. A „megfigyelés" szakasza: kérje meg a gyermeket, hogy figyelje önt, miközben mély levegőt vesz. Utána figyelje, ahogy a gyermek teszi ugyanezt.
2. A „gőz" szakasza: ez úgy nézne ki, mint egy nagy sóhajtás vagy kiáltás.
3. A „forrás" szakasza: ehhez a szakaszhoz tartozhat az ütés, lökdösődés és tárgyak dobálása (más szóval, totális érzelmi kiborulás).
4. Az érzelmek intenzitását úgy is példázhatjuk, ha megmutatjuk, hogyan tör ki a gőz a forrás előtt.
5. Küldje haza a szülővel/gondozóval a gyakorlathoz tartozó feladatlapot (következő oldal), és kérje meg őket, hogy egy héten át figyeljék a gyermek érzelmi kiborulásait és dühkitöréseit.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Ha figyeljük, feljegyezzük a fazekat…

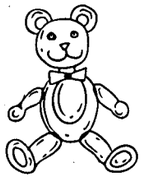
Figyelje meg gyermeke érzelmi kiborulásait, érzéseit és az érzések intenzitását egy héten keresztül, valamint készítsen feljegyzést ezekről.

Dátum	Érzelem	Megfigyelés	Gőz	Forrás
Febr. 12.	DÜHÖS	Észrevenni a kezeimet	Ordítás	Őrjöngő hiszti

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Rongybabás relaxáció



Kor: 4–9

Cél: A relaxáció és az önszabályozás, valamint a lefekvés előtti lecsillapodás fejlesztése.

Kellékek:

- az alábbi szöveg
- kicsi plüssállat

Útmutató:

Olvassa fel a szöveg mindegyik részét lassan, megnyugtató hangon. A gyermekek ezzel a technikával haladva, sorban a különböző izomcsoportok felé fordítják figyelmüket. Eközben megfigyelik, mi a különbség a merev és az ellazított izmok között.

Készíthet MP3-hangfelvételt is a szülőknek otthoni használatra.

Szöveg:

1. Feküdj le a hátadra és csukd be a szemedet. Vegyél mély levegőt az orrodon keresztül. *(Álljon meg és némán számoljon el háromig.)* Most lassan engedd ki a levegőt, mintha csak egy nagyot sóhajtanál: Ahhhhh. Fordítsd a figyelmedet az arcizmaidra. Hagyd őket ellazulni. Elsőként kezdd az állkapcsoddal. Ezután hagyd ellazulni a vállaidat is. Érezd, ahogy a feszesség szertefoszlik. Most figyelj a pocakodra. Tedd a plüssállatodat a köldöködre és tartsd ott az egyik kezeddel. Tedd a másik kezedet erre a kezedre. Vegyél mély levegőt, majd lassan fújd ki. Figyeld, ahogy a plüssállatod emelkedik és süllyed. Emeljük fel és engedjük le a kisállatunkat tízszer. *(Ismétlés: legalább tízszer.)*

2. Kezdd el ellazítani az izmokat a testedben. Képzeld el, hogy egy narancs van a jobb kezedben. Szorítsd össze olyan erősen, amennyire csak tudod és számolj el ötig: egy, kettő, három, négy, öt. Nagyszerű. Figyeld a feszességet az izmaidban. Most dobd el a narancsot és hagyd elernyedni az izmaidat. *(Ismétlés: ugyanezt a bal kézzel.)*

3. Ülj fel és játszd el, hogy egy cica vagy egy kutya vagy, aki épp most ébredt fel a szundításból. Nyújtsd magasra a kezeidet a fejed fölé. Aztán hagyd őket leesni. Ne próbáld megállítani őket, csak hagyd, hogy leessenek. Ugye, milyen jó érzés? Most nyúlj a mennyezet felé. Nyújtózz magasabbra. Még magasabbra. Olyan magasra, amennyire csak tudsz. Most pedig engedd, hogy leessenek a karjaid. Nem jó érzés?

4. Most pedig foglalkozzunk kicsit a rágóizmokkal. Azt fogjuk játszani, hogy egy kemény cukordarab van a szádban, és neked meg kellene próbálnod olyan erősen szétharapni azt, amilyen erősen csak tudod. Harapj erősen. Még erősebben. Most pedig lazítsd el az izmokat az állkapcsodban. Próbáld meg újra. *(Ismétlés.)* Lazulj el. Képzeld el, hogy lenyeled a cukorkát. Nyami! Érezd, ahogy a feszesség eltűnik az egész testedből.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

5. Most pedig az arcod és az orrod következik. Húzd fel az orrodat, amilyen magasra csak tudod. Ezzel sok ráncot összevonsz az arcodon. Tartsd csak így felhúzva az orrodat. Most pedig hagyd elernyedni. Próbáld meg újra, és most húzd fel erősebben. Még erősebben. Majd lazítsd el. Figyelj arra, mennyire érzed az arcod ellazultnak.

6. Térjünk vissza a pocakodhoz. Most erősen be fogod húzni a hasadat, amitől nagyon vékonynak fogsz látszani. Húzd be a hasadat… húzd… húzd. Nagyon jó. Most ellazíthatod. Most próbáld meg még vékonyabbra behúzni a hasadat, és tartsd így jó öt másodpercig. Húzd. *(Lassan számoljon el ötig.)* Lazulj el. Próbáld meg még egyszer. Húzd be olyan erősen, amennyire csak bírod. *(Számoljon ötig.)* Lazíts! Most hagyd ellazulni az egész testedet, és figyeld, milyen jó érzés.

7. Képzeld el, hogy egy homokos tengerparton vagy. A lábizmaiddal préseld bele a lábujjaidat a homokba, amilyen erősen csak tudod. Érezd, ahogy a nedves homok az ujjaid közé folyik. Most hagyd ellazulni a lábizmaidat egészen a lábujjad hegyéig. Érezd, ahogy a feszültség elúszik a tengerben. Próbáld meg még egyszer, csak most még mélyebben nyomd bele a homokba az ujjaidat. Ehhez használd megint a lábizmaidat. *(Szünet.)* Lazítsd el a lábaidat. Lazítsd el a lábujjaidat. És végül lazítsd el az egész testedet.

8. Képzeld azt, hogy egy rongybaba vagy, és hagyd az egész testedet elernyedni. Figyeld, milyen jó érzés ellazulni. Most csak élvezd ezt az érzést. Én el fogok lassan számolni háromig. Hogyha háromhoz érek, lassan nyisd ki a szemedet. Egy, kettő, három. Érzed a különbséget, hogy ahhoz képest milyen, mint mielőtt elkezdtük? *(Várja ki a gyermek válaszát.)* Meséld el, miben más, ahogyan most érzed magad. *(Várja ki a gyermek válaszát.)* Most már tudod, hogyan lehet eltüntetni a feszültséget a testedből. Ha bármikor nyugtalannak, dühösnek vagy ijedtnek érzed magadat, tarts szünetet pár percig, hogy megfeszítsd az izmaidat, majd lazítsd el őket.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Irány a Hold!

Kor: 4–9

Cél: Kapcsolati készségekre tanítani a gyermekeket, mint például osztozkodás, közös teherviselés és együttműködés. Használja ezt a gyakorlatot csoportos terápián vagy társas készségfejlesztő csoportokban.

Kellékek:

- papír
- filctollak, zsírkréták

Útmutató:

1. Hirdesse ki a gyermekeknek, hogy egy közös utazásra fogunk indulni a Holdra, s miután leszállunk, egy vicces játékot fogunk együtt játszani.

2. Gyűjtse össze a gyermekeket egy körbe és ültesse le őket. Számoljon vissza tíztől a „kilövésig". Ekkor minden gyermek ugorjon fel a levegőbe.

3. Jelentse be, hogy most mindannyian a Holdon vagyunk, és itt Hold-emlékeket fogunk gyűjteni. Mindenki elkészíti a saját rajzát a Holdról, miközben megosztoznak a rendelkezésre álló filctollakon.

4. Az egyetlen lehetősége annak, hogy a csoport hazajusson, az a megosztás. Ha valamelyik gyermek nem osztozik, vagy elcseni a filctollat egy másik gyermektől, állítsa meg a játékot. Kérje meg a gyermekeket, hogy meséljék el, milyen érzés, amikor valaki elvesz tőlük valamit.

Itt el is engedheti a fantáziáját és kitalálhat más bolygóra vagy országba történő utazást, hogy változatosabbá tegye a foglalkozást.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Ami szem előtt van, azt könnyebb megcsinálni

Kor: 3–9

Cél: Könnyíteni azokon a napirendi váltásokon, amelyek kihívást jelentenek a gyermeknek. Csökkenteni a dühkitöréses viselkedést és javítani az együttműködésen. Ez a gyakorlat különösen hasznos figyelemhiányos zavarban, autizmus spektrum zavarban, ellenszegülő viselkedészavarban, valamint tanulási zavarban szenvedő gyermekeknek.

Kellékek:

- olló
- ragasztó
- kartonpapír
- nyomtatópapír
- képek (fényképek, magazinokból kivágott képek, képek az internetről stb.)
- fonál vagy zsinór

Útmutató:

1. Használja a következő oldalon található feladatlapot szülőkkel/gondozókkal, hogy a gyermek napjában bekövetkező váltásokat azonosítani tudják.
2. A vizuális jelzések nagyban támogatják a gyermekeket abban, hogy fejben tartsák, mi után mi következik. Segítsen nekik a napi váltásokról képi emlékeztetőket fűzni egy szálra. Használja útmutatóként a feladatlapot. Összpontosíthat egy vagy több ilyen váltásra is.
3. Készítse elő a kellékeket. Mindegyik képet címkézze fel, hogy a gyermek össze tudja kapcsolni az írott szöveget a képpel.
4. Válasszon ki képeket ahhoz a napirendhez, amelyet meg szeretnének alkotni. Tartsa szem előtt, hogy ezek a képi emlékeztetők arra szolgálnak, hogy segítsék a gyermeket a napirendi váltásokban és a különböző tevékenységekre való felkészülésben. Ez lehet specifikusabb vagy általánosabb – amire a gyermeknek éppen szüksége van –, és lefedhet különböző hosszúságú időtartamokat a napból. A vizuális napirend felvázolhat például egyes részeket a napból, fél napot, vagy akár egy egész napot is. Tartsa szem előtt a gyermek fejlettségi szintjét.[5]
5. Vágja ugyanolyan méretűre a képeket és a kartonpapírnégyzeteket.
6. Ragassza fel a képeket a kartonnégyzetekre, hogy hosszabb ideig megmaradjanak.
7. Lyukassza át a képeket, és fűzze fel őket egy fonalra vagy zsinórra a napirendnek megfelelően.
8. Lógassa fel a füzért egy szekrényre, vagy az ajtó tetején egy kampóra.

[5] Tipp: Tartsa szem előtt a gyermek fejlettségi szintjét. Lehet, hogy egyesek érteni fogják, mit jelent „felöltözni", míg másoknak minden egyes ruhadarabhoz emlékeztetőre lesz szükségük, mint pl. egy-egy kép a pólóról, alsóneműről, nadrágról, zokniról vagy cipőről stb.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Ha szem előtt van: Napirendi tervező

Sorolja fel a gyermek napjában történő napirendi váltásokat:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Majd értékelje ezeket a napirendi váltásokat a következők alapján:

1. A gyermek állandó felügyeletet és buzdítást igényel: *igen* vagy *nem*
2. A gyermek mérsékelten igényel felügyeletet és buzdítást: *igen* vagy *nem*
3. A gyermeknek csak a képi emlékeztetőkre van szüksége: *igen* vagy *nem*

Ha összegyűjtötte a fenti adatokat, készítsen emlékeztetőt a gyermek részére lépésről lépésre az állandó felügyeletnek, a mérsékelt felügyeletnek, illetve a képi emlékeztetőknek megfelelően. Ez segítséget nyújt a felnőttnek, hogy a gyermek el tudja végezni feladatait, a felöltözéstől kezdve a mindennapi házimunkáig.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Száll, száll, és eltűnik a felhők fölött

Kor: 3–9

Cél: Tudatos jelenlét gyakorlat gyermekeknek, amelynek segítségével megszabadulhatnak a problémáktól, bosszúságoktól és az ingerültségtől. További célok: segíteni a gyermekeknek kifejezni, hogy mi zavarja őket, és ezáltal csökkenteni a kiborulások, balhék számát.

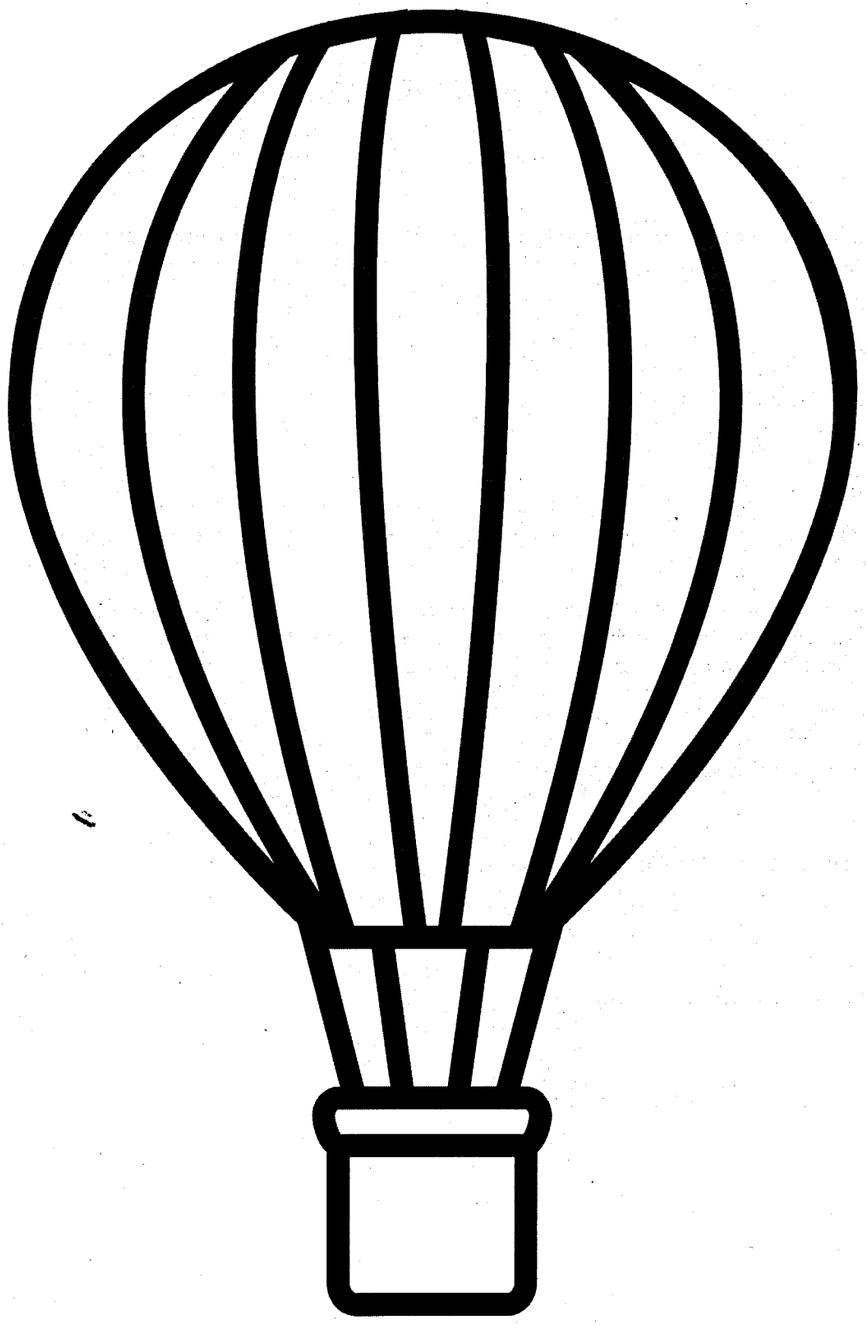
Kellékek:

- másolatok a hőlégballon színező lapról
- filctollak vagy zsírkréták

Útmutató:

Kövesse az alábbi útmutatót, és azokon a kiváltó helyzeteken dolgozzon a gyermekkel, amelyek balhékat vagy kiborulásokat eredményeznek.

1. Kérje meg a gyermeket, hogy soroljon fel olyan dolgokat, amelyek feldühítik. Például, ha valaki tolakodik, hogy a sor elejére kerüljön, vagy nekiütközik. Itt most olyan helyzetekre próbáljanak koncentrálni, amelyeket könnyű megoldani.
2. Hozzon egy példát a gyermeknek: „Az élelmiszerboltban sorban álltam, és a pénztáros pont azután zárta le a kasszát, hogy az összes vásárolt dolgot kipakoltam a szalagra. Annyira dühös voltam! Vissza kellett pakolnom őket a bevásárlókocsiba, és átmennem egy másik sorba."
3. Gyűjtsön össze a gyermekkel olyan helyzeteket, amelyek fel szokták bosszantani.
4. Adjon filctollat/zsírkrétát a gyermeknek, és írassa vagy rajzoltassa le vele ezeket a bajt okozó dolgokat a hőlégballonra.
5. Mondja a gyermeknek: „Képzeld azt, hogy ez a hőlégballon az összes gondoddal együtt elszáll az űrbe, és soha nem tér vissza. Milyen érzés végignézni, ahogy a bajaid (használja a gyermek szavait) felszállnak, egyre feljebb, és eltűnnek a felhők felett?"



Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Tomi, a tigris

Kor: 3–9

Cél: Segíteni a gyermekeknek elhatárolódni a problémáktól történetmesélésen keresztül.

Útmutató:

A következő példában egy terapeuta történetmesélésben kíséri a gyermeket, hogy lefekvés előtt foglalkozni tudjanak a kiborulásaival. Kísérje végig a gyermeket egy hasonló kérdezz-felelek beszélgetésen, majd segítsen neki levelet írni, mely a történet szereplőjéhez szól.

Terapeuta: Hogyha a problémának neve lenne, mi lenne az?

Gyermek: Tomi, a tigris.

Terapeuta: Úgy tűnik, Tomi, a tigris, pont mindig lefekvés idejében bukkan fel, és nem hagy ágyba bújni. Hogy csinálja ezt? Emlékszel olyan napra, amikor Tomi, a tigris nem bukkant fel lefekvés előtt?

Gyermek: Szombat este nem jött elő.

Terapeuta: És miben más a szombat este?

Gyermek: Nem tudom, egyszerűen csak más.

Terapeuta: Mesélj még kicsit erről az estéről, miben különbözhet?

(A terapeuta tovább kérdezgeti a gyermeket, és olyan válaszlehetőségeket nevez meg, mint pl. nincs házi feladat, sok idő van kint játszani, kevesebb szabály stb.)

Terapeuta: Mi a legrosszabb dolog abban, amikor Tomi, a tigris előjön?

Gyermek: Mindenki mérges rám.

Terapeuta: Mondd, mi történne, ha Tomi, a tigris nem látogatna meg többet esténként, lefekvés előtt?

Gyermek: Anyu és Apu nem lennének mérgesek rám.

Terapeuta: És még micsoda?

Gyermek: Nem lennék olyan fáradt reggel.

Terapeuta: Nagyszerű! Hát akkor írjunk egy levelet Tominak, a tigrisnek, és kérjük meg, hogy maradjon az állatkertben és ne zavarjon téged lefekvéskor.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Nyugi-doboz készítése

Kor: Minden korosztály

Cél: Lenyugodni, lecsillapítani az érzelmeket és csökkenteni a szülő-gyermek konfliktus feszültségét.

Kellékek:

- táska, cipősdoboz, mini hátizsák, műanyag edény, cipzáras táska stb.
- a következőkből mindegyik vagy valamennyi: nyugtató kártyák, zsírkréták, színes gyurma, kis jegyzettömb és relaxációs szövegek („Szülinapitortás-relaxáció" és „Vitorlás hajók a tengeren")

Útmutató:

1. Annak örömére, hogy a gyermek és a szülő elsajátították a különböző relaxációs technikákat, most készítsenek egy úgynevezett „Nyugi-doboz"-t, amelyben tárolhatják ezeket. A körülményeknek megfelelően, készíthetnek többféle Nyugi-dobozt otthonra, iskolába, nagymamához, vagy akár a napközibe.

2. A szülő vagy gondozó feladata, hogy ösztönözze a gyermeket a doboz használatában, ha úgy tűnik, kezd nyugtalanná válni. Bátorítsa őket abban, hogy üljenek le a gyermek mellé és támogassák, amíg megnyugszik – így sokkal többet segítenek neki, mintha csak egyszerűen elengednék őt szabadidőre.

Bónusz tipp: Lehiggadás pamutlabdákkal

Játsszon pamutlabda versenyt a gyermekkel: „Ki tudja elsőként átfújni a pamutlabdát az asztal/szoba másik oldalára egy szívószállal?"

Vagy … használjon buborékokat: „Na lássuk, ki tudja a legnagyobb buborékot fújni anélkül, hogy kipukkasztaná?"

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Különböző módok szülőknek, tanároknak és szakembereknek a gyermekek önszabályozásának támogatására

Ahhoz, hogy pozitív változást lehessen elérni, a gyermekeknek szükségük van bátorításra a környezetüktől (különösen otthon és az iskolában). A terapeuták segítséget nyújthatnak ebben, ha megosztják támogató kérdéseiket és állításaikat.

Bátorítások:

- Dühösnek tűnsz. Szeretnéd a Nyugi-dobozodat?
- Szerinted segítene lenyugodni a Légzés-négyszöged?
- Kéred a nyugtató kártyáidat?
- Szeretnél játszani vagy olvasni valamit a szabadidődben?
- Jusson eszedbe, hogyha megoldottad a matekfeladatokat, szünetet tarthatsz és kimehetsz a többi gyerekkel játszani!

Megerősítés:

- Szeretem, ahogy csöndben ülsz az asztalnál és eszed a vacsorádat.
- Nagyon kedves volt tőled, hogy segítettél a húgodnak a házi feladatban.
- Nagyon büszke vagyok rád, amiért ilyen jól viselkedtél a boltban.
- Azta! 30 percig feküdtél az ágyadban és egyszer sem keltél fel!
- Nagyon köszönöm, hogy azt mondtad „légyszi"!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Vessünk véget a dühkitöréseknek!

Kor: 13+

Cél: Megtanítani a kamaszoknak, hogyan tudnak a szokássá vált negatív reakciók, helyzetek és érzések helyett átgondoltan és tudatos figyelemmel reagálni.

Kellékek:

- a következő oldalon található kártyák másolata, vagy kartonpapírból, esetleg öntapadós cédulákból készített saját kártyák (4 db)
- filctollak

Útmutató:

1. Kérje meg a kamaszt, hogy készítsen kártyákat a következő szavakkal:

   ÁLLJ MEG! **VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT!**

   GONDOLD VÉGIG! **VÁLASSZ!**

2. Írja az **ÁLLJ MEG!** kártya hátuljára:
   - Mit érzek?
   - Hol érzem ezt a testemben?
   - Teljesen rendben van, hogy ezt érzem.
3. Írja a **VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT!** kártya hátuljára:
   - Lélegezz be, majd ki lassan, ötször egymás után, és figyeld közben a légzésedet!
   - Ismételd utánam: „Jól vagyok."
4. Írja a **GONDOLD VÉGIG!** kártya hátuljára:
   - Hogyan reagáltam legutóbb?
   - Mennyire régre tudok visszaemlékezni, amikor így reagáltam?
   - Kihez fordulhatok segítségért?
5. Írja a **VÁLASSZ!** kártya hátuljára:
   - Mik az esélyeim vagy választási lehetőségeim?
   - Mi lenne a legjobb választás?
   - Válaszd azt!
6. Menjen végig a kamasszal ezeken a kérdéseken és segítsen neki az ötletelésben. Írja le a válaszokat ezekhez a kérdésekhez. A kamasz megtarthatja ezeket a kártyákat, így azok emlékeztetik majd arra, hogy dönthet arról, hogyan reagál.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT!

ÁLLJ MEG!

GONDOLD VÉGIG!

VÁLASSZ!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Az én boldog táncom

Kor: 13+

Cél: Megtanítani a kamaszokat arra, hogyan tudnak tudatosan jelen lenni és a negatív gondolatokkal megküzdeni, például: „Szomorúnak érzem magam, de azt választom, hogy inkább boldog leszek". Használja a következő gyakorlatot tinédzserekkel az egyik ülésen.

Útmutató:

Keressen válaszokat a tinédzserrel a következő kategóriákban, majd készítsenek egy listát vidám tevékenységekről. Ha a kamasz szomorú vagy boldogtalan, biztassa, hogy vegye elő a listát és olvassa el.

Azok az emberek, akik boldoggá tesznek:

_____

_____

Azok a helyek, ahová szívesen megyek, vagy szeretnék elmenni:

_____

_____

Azok a dolgok, amiket szeretek:

_____

_____

Azok a dolgok, amiktől jól érzem magam:

_____

_____

Élvezetes dolgok, amiket megtehetek:

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Napirendi körök: Vessünk véget a hatalmi harcoknak!

Kor: 13+

Cél: Oldani a feszültséget a szülő-gyermek kommunikációban.

Kellékek:

- másolatok a „Napirendi körök" feladatlapról

Útmutató:

Egy kép rajzolása segít mind a szülőnek, mind a tinédzser gyermekének meglátni a másik szemszögét. A terapeuta a következő oldalon található „Napirendi körök" feladatlappal támogathatja, hogy a szülők és kamaszok beszélgetni tudjanak saját napirendjük helyéről. Az ülés során töltsék ki a saját körüket. Miután ezt megtették, segítse őket a beszélgetésben, melynek során mindkét fél igényei teljesülnek.

Például:

Első kör: A szülő azt szeretné, ha a tinédzser gyermeke kitakarítaná a szobáját.

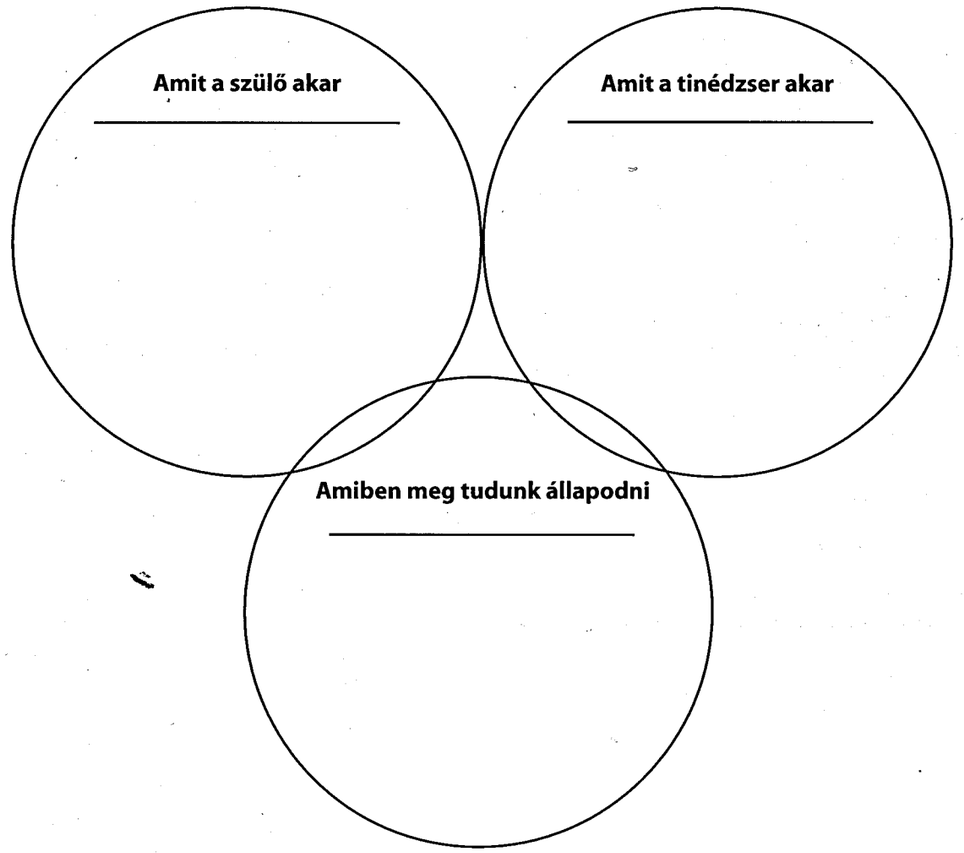
Második kör: A tinédzser tévét szeretne nézni.

Harmadik kör: Ha Jack beágyazott és felszedte a törölközőit, 30 percig tévézhet. (Ez lehetővé tesz egy olyan tervet, amelyben a szülő és a gyermek is megkapja, amit akar.)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Napirendi körök



Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Csak a puszta tények: A kommunikáció megkönnyítése

Kor: 13+

Cél: Erősíteni a kommunikációt szülők és kamaszok között; a kamaszokat rábírni arra, hogy balhézás, érzelmi és dühkitörések nélkül együttműködjenek; a szülőknek pedig segíteni nyugodtnak és határozottnak maradni.

Bemutatok egy példát, hogyan is szokott lezajlani egy ilyen helyzet a legtöbb családban:

Szülő: „Nem hiszem el, hogy megint a földön hagytad a törölköződet a fürdőben. Hányszor mondtam már, hogy akaszd fel, ha végeztél? Azonnal menj a fürdőszobába és csináld meg!"

Eredmény:

Kamasz: „Szállj már le rólam! Hagyj békén! Ha annyira zavar, akaszd fel te!"

Ehelyett próbáljon meg nyugodt maradni és tisztán, tömören a tényeket vázolni:

„A törölköződ lent van a földön a fürdőszobában."

„Dühös vagyok, mert sokszor kértelek már, hogy akaszd fel."

„Légy szíves, akaszd fel a törölközőket, ha végzel a fürdőben."

Útmutató:

Használja a „Képlet a puszta tényekhez" feladatlapot, és gondoljon át egy beszélgetést a tinédzserrel. (Házimunkák, házi feladat vagy egy megszegett megállapodás jó lehetőség annak gyakorlására, hogyan beszéljünk velük érzelemkifejezés nélkül, a puszta tények állításával és udvarias kérésekkel.)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Képlet a puszta tényekhez

Írja le a tényeket:

_____

_____

_____

_____

Fejezze ki, hogy érez:

_____

_____

_____

_____

_____

Fogalmazzon meg egy udvarias kérést:

_____

_____

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Ne csak szidjon, nevezze meg a problémát!

Ha legközelebb vitába keveredik a gyermekével vagy a kamasszal, és kezdenének elszabadulni az indulatok, emlékezzen:

1. **Maradjon nyugodt.** Képzelje azt, hogy épp meghallgatáson vesz részt egy robot szerepére, valamilyen színdarabban/filmben. Amíg a meghallgatás tart, nem mutathatja ki az érzelmeit, különben nem kapja meg a szerepet.
2. **Ne tartson kiselőadást.** Ha kiselőadásba kezd, a gyermekek egyből kikapcsolják a figyelmüket, és nem fognak mást hallani belőle, mint hogy „bla, bla, bla". Emellett megszégyenítve is érzik majd magukat, ami agresszív kitörésekhez vezethet.
3. **Ne vonja kérdőre.** A kérdésektől a gyermekek védekező magatartást vesznek fel, sarokba szorítva érzik magukat. Ez arra fogja indítani őket, hogy visszavágjanak és bedühödjenek.
4. **Fogalmazzon érthetően.** Ne csak mondja a magáét vég nélkül. Próbálja meg pár szóban megfogalmazni a lényeget. A gyermekeknek/kamaszoknak már öt szó is elég ahhoz, hogy kikapcsoljanak.
5. **Nevezze meg a viselkedést.** Például: „Kérlek, ne tedd csípőre a kezedet" vagy „Légy szíves, ne forgasd a szemedet. Ez tiszteletlen velem szemben."
6. **Ne adja fel, amíg a kamasz meg nem áll.** Amikor csak visszavág a kamasz egy újabb megjegyzéssel, ismételje meg, amit mondott. Például: „Légy szíves, ne beszélj így velem. Ez tiszteletlen."
7. **Ne küldje száműzetésbe.** Ne küldje a szobájába a gyermeket/kamaszt. Ezzel azt fejezi ki, hogy nem érdekli, vagy nem tud vele mit kezdeni.
8. **Kövesse.** Ha a gyermek/kamasz elsétál, amikor beszél hozzá, hívja vissza. Ha nem jön vissza, menjen utána és ismételje: „Tudom, hogy mérges vagy, és teljesen rendben van, ha most kell egy kis idő neked. Ha erre van szükséged, akkor viszont mondd ezt, légy szíves, mielőtt elsétálsz."
9. **Képi emlékeztetők.** Használjon öntapadós cetliket, képernyővédőket stb., így emlékeztetve magát arra, hogy nyugodt maradjon: „Nyugodt szülő/tanár vagyok, és ennek megvan az eredménye."
10. **Dorgáljon szeretettel és irányadással.** Fejezze ki törődését azzal, hogy kitart és nem veszíti el a fejét, valamint használja a „légy szíves"-t és a „köszönöm"-öt, amikor megszidja a gyermeket magatartásáért.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Tiszteletlen magatartás

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)
Autizmus spektrum zavar (ASD)
Ellenszegülő viselkedészavar (ODD)

Szülők gyakran tudattalanul provokálják ki a gyermekek tiszteletlen magatartását, különösen azoknál a gyermekeknél, akik figyelemhiányos és hiperaktivitás zavarban, autizmus spektrum zavarban, ellenszegülő viselkedészavarban, valamint tanulási zavarban szenvednek. A fejezetben található kommunikációs technikák, tippek és feladatlapok pontos lépéseket jelölnek ki ahhoz, hogyan beszéljünk a gyermekekkel higgadtan, konstruktív és együttműködő módon, s mindeközben hogyan őrizzük meg tekintélyünket.

„A tudatos figyelemre programozott roboteszköz" kulcsfontosságú a folytonos visszabeszélés ellen folytatott küzdelemben. Az évek során, ahogy játékterapeutaként, családterapeutaként, majd később gyermeknevelési coachként praktizáltam, egyértelműen kirajzolódott számomra az első számú ok, amiért a szülők felkeresnek: segítséget kérnek, hogy tudok-e tenni valamit gyermekük vagy serdülőkorú gyermekük tiszteletlen viselkedése ellen. Azok a gyermekek, akikre a fent nevezett diagnózisok valamelyike jellemző, hajlamosabbak a tiszteletlen viselkedésre.

A fejezet tippjeit és gyakorlatait bármely gyermeknél be lehet vetni, nem feltétlen csak diagnózis esetén. Ha szakértőként vagy szülőként keresi a módját, hogyan tud segíteni a tiszteletlen viselkedés megváltoztatásában, örömmel láthatja majd, milyen gyakorlatias és könnyen alkalmazható gyakorlatok várják az enyhe vagy súlyos viselkedési problémákkal küszködő gyermekeket.

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Mely magatartásnak akar véget vetni?

Észrevenni és azonosítani a gyermekek problémás magatartását, hogy foglalkozhassunk velük és változtathassunk rajtuk. A fárasztó, bomlasztó, zavaró és bántó magatartásfajták különböző módon mutatkozhatnak. Ezek a magatartások idegesítők tudnak lenni. Akár súlyosabb problémát is jelenthetnek, akadályozhatják a mindennapi tevékenységeket, kapcsolatokat és a tanulást.

Útmutató:

Azonosítsa a magatartásokat, amelyeket meg szeretne állítani. Sorolja fel őket. (A „nem figyel" nem egy „megállítható" magatartás, ellenben az „ignorál" az.)

Sorolja fel azokat a gyermek/tinédzser által csinált dolgokat, amelyekkel azt szeretné, ha felhagyna (pl. visszabeszélés, grimaszolás vagy más bomlasztó magatartás):

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

Fejlessze szülői tudatosságát

Cél: Segíteni a gondozóknak/szülőknek megfogalmazni, hol állnak a gyermekükkel való kapcsolatukban, és hogy hol szeretnének állni; továbbá támogatni őket a fejlődés útján.

1. Első lépésként tudnia kell, hol áll a gyermekével való kapcsolatában, és hogy hol szeretne lenni. Ahogy átolvassa a következő oldal „Hatékony gyermeknevelési felmérés"-re vonatkozó feladatlapját, karikázza be azt a számot, amely jellemzi, hol állnak aznap: a 0 a legrosszabb helyzetet jelöli, a 10 pedig azt, hogyha nagyszerűen megvannak a gyermekével.

2. Miután megtanulta alkalmazni a könyv néhány tudatos jelenlét gyakorlatát és egyéb stratégiáit, térjen vissza a feladatlaphoz és készítsen újabb kiértékelést. (Klinikai szakemberek használhatják a kiértékelést az első ülésen is, a későbbiekben pedig rendszeresen kitöltethetik azt a szülővel.)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Hatékony gyermeknevelési felmérés

Nincs türelmem a gyermekemhez. Kiabálok, elvesztem a fejemet.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Én vagyok a megtestesült türelem, sohasem veszítem el a fejemet a gyermekemmel.
Úgy érzem, nem tisztel a gyermekem. Kiabál velem, elmond mindennek és meg is szokott ütni.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	A gyermekem abszolút tisztel engem. Ha ingerült, megbeszéljük és továbblépünk.
A gyermekem egyáltalán nem segít semmiben a ház körül, minden szobában rendetlenséget hagy.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	A gyermekem emlékeztetés nélkül elvégzi a házimunkát, és besegít anélkül, hogy külön kérnénk rá.
Rettegek az étkezésektől. A gyermekem nagyon finnyás, sohasem elégszik meg azzal, ami van, és állandóan nyafog, hogy éhes.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Mindig várom az étkezéseket. A gyermekem szeret új dolgokat kipróbálni, emellett jókat szoktunk beszélgetni.
A gyermekem képtelen egyedül játszani, folyton könyörög, hogy játsszak vele. Így viszont soha nem tudom befejezni, amit éppen csinálok.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	A gyermekem nagyon jól eljátszik egyedül hosszabb ideig is, így van időm elvégezni a ház körüli teendőket.
A gyermekem nem hajlandó lefeküdni és az ágyában maradni, egész éjszaka fent vagyok miatta.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	A gyermekem boldogan fekszik le az ágyába bármiféle bajlódás nélkül, és átalussza az éjszakát.
Viszolygok attól, hogy otthon kell lennem a gyermekemmel, mert folyton csak csatázunk.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Mindig várom, hogy otthon lehessek a gyermekemmel. Életem legjobb döntése volt a gyermekvállalás.
Nem tudom sehova magammal vinni a gyermekemet. A viselkedése egyszerűen kontrollálhatatlan.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Szívesen magammal viszem a gyermekemet, jól viselkedik és hallgat a kéréseimre.
Teljesen kikészültem, kimerült vagyok.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Kipihent vagyok és erőm teljén.
Túlsúlyos vagyok, és sok gyógyszert szedek.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Egészséges a testsúlyom, és nem szedek gyógyszereket.
Túlterhelt vagyok, szomorú és lehangolt. Nem kapok semmiféle támogatást.	**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**	Boldog vagyok és elégedett, szeretem az életemet. Megkapom azt a támogatást, amelyre szükségem van.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Kivívni a tiszteletet

Szereti a gyermekét. Azt szeretné, hogy olyan nagyszerű ember váljon belőle, mint amilyenné tudja, hogy válhat. Azt kívánja neki, hogy egészségesen nőjön fel, és helyén legyen az esze. Azonban valahol félúton a gyermek „kisiklott", és áttért egy olyan útra, amely iszonyú sok idegeskedést és szorongást hozott mindenki számára. A gyermeke:

- indulatos?
- ellenszegülő?
- tiszteletlen?
- motiválatlan?

Minél jobban kordában próbálja tartani a helyzetet, annál inkább csúsznak ki a dolgok a keze alól. A gyermeke talán megjavul egy rövid időre (és ön reméli, hogy így is marad), azonban ez nem tart örökké, s a következő csetepaté már a láthatáron van.

Esettanulmány

Joey állandóan kiabál a szüleivel és visszabeszél. Folyton beleköt a kisöccseibe. Olyan indulatos, hogy édesanyja, Sharon, fél, hogy megfélemlíti a többi gyereket. Sharon utálja beismerni, de még ő is gyakran fél tőle. Borzasztó, a saját fiától fél! Az anyuka és apuka mindent megpróbáltak, hogy megoldást találjanak. Számos szakértővel beszéltek, próbálkoztak terápiával, sőt még gyógyszerekkel is a fiuknál.

Sharon előző évben vitte el Joey-t terapeutához – pontosabban rángatta el az alkalmakra. A terapeuta azt mondta, Joey nem beszél, így sok mindent nem tud kezdeni vele, ha továbbra sem hajlandó beszélni az üléseken. Ezenkívül azt ajánlotta Sharonnak, hogy vigye el Joey-t orvoshoz, mert lehet, hogy depressziós vagy bipoláris zavarban szenved.

Sharon követte a terapeuta tanácsát, elvitte Joey-t orvoshoz, aki felírt neki három különböző gyógyszert. Sharon nap mint nap csatát vívott, hogy Joey bevegye a gyógyszereket. S ha mindez még nem lett volna elég, Joey állapota még rosszabbnak látszott. Már nem viselkedett indulatosan, helyette viszont ki se jött a szobájából. Sharon lemondta a következő időpontjukat, és nem adott többet gyógyszert neki. Két héten belül visszatértek Joey hangos, indulatos dühkitörései. Hogy így kellett élniük, a család nagyon megsínylette. Sharon rádöbbent arra is, hogy többet veszekednek a férjével, és a családban senki nem beszél egymással. Olyan volt, mintha mindenki csak elbújna!

Sok szülő azon kapja magát, hogy egyik terapeutától megy a másikig, egyik orvostól a következőig, s a gyógyszerek mennyisége egyre nő, az újabb diagnózisok sora pedig egyre csak bővül. Az évek során azt tapasztaltam, hogy mikor a szülőkkel először találkozok, addigra már túl vannak minden próbálkozáson, nem tudják, hogyan tovább, és készek kórházi kezelésbe adni gyermeküket. Ami azonban rendszerint hiányzott a kezelési folyamatból, az a szülő aktív részvétele volt.

Tiebelberg Könyvtár és Levéltár SZEGED SZTS 8.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A szülőknek meg kellett tanulniuk egy újfajta kommunikációt a gyermekükkel (akik figyelemhiányos zavarban, autizmus spektrum zavarban, vagy valamilyen specifikus tanulási zavarban szenvedhetnek).

A következő tippek lépésről lépésre segítik a szülőket a pozitív kommunikáció útján, amely csökkenti, sőt, akár véget is vet az indulatos kitöréseknek, érzelmi kiborulásoknak és erőszaknak.

1. **Vívja ki gyermeke figyelmét és tiszteletét**

   Indulatos gyerekek nem fognak maguktól együttműködni, ezért ÖNNEK kell véget vetnie a visszabeszélésnek, közbevágásnak, grimaszolásnak és más negatív testbeszédnek. Most bizonyára azt gondolja: „Könnyű mondani!" Nos, valójában egyszerű a dolog. A megoldás kulcsa, hogy következetes legyen és megtanuljon pókerarcot vágni. Ahányszor csak a gyermeke belekezd valamelyik negatív viselkedésbe, meg kell akadályoznia abban.

   Azt kérdezi: „AHÁNYSZOR CSAK? MAGÁNAK TELJESEN ELMENT AZ ESZE? Mégis, hogy lennék képes erre?"

   A gyakorlat a következő: mondja ezt a fiának vagy lányának: „Ne beszélj így velem!", vagy „Ne vágj közbe!", vagy „Ne vágj megint fejeket!" A trükk pedig abban rejlik, hogy ezt addig ismétli, amíg be nem fejezik – közben mindvégig megőrizve a higgadtságát.

   Ne hagyja, hogy a viselkedés romoljon. Önnek az idő 100%-ában éberen kell jelen lennie. Ezért válasszon egy olyan napot, amikor kipihent és jókedvű: koncentráltnak és erősnek kell lennie, készen arra, hogy most egy bizonyos időre folyamatos erőfeszítéseket kell tennie. Nagy segítséget jelent, ha ott van valaki ön mellett támogatásként, amikor már úgy érzi, bedobná a törölközőt.

2. **Fogalmazza meg elvárásait**

   Most, hogy már elnyerte gyermeke figyelmét és tiszteletét, lehet beszélni az elvárásokról.

   - Ön azt szeretné, hogy a fia vagy lánya ne bántsa vagy félemlítse meg a többi gyereket.
   - Nevezze meg egészen konkrétan, hogy ez elfogadhatatlan viselkedés a részéről.
   - Majd mondja el neki, hogy mi lesz a következménye annak, ha ezt csinálja.

3. **Következmények**

   Fontos, hogy a kitűzött következményeket valósítsa is meg, ha a gyermeke elfogadhatatlanul viselkedik.

   Apropó, következmények: Ne túlozza el őket! Az egy hónapos szobafogság inkább önt fogja büntetni, mint a gyermekét. Ne feledje, éjt nappallá téve néznie kell majd a könyörgő arcát, hogy vonja vissza a büntetést.

   Találjon ki olyan következményt, amely azonnali hatályú és logikus. Én személyesen a közösségi munka híve vagyok. Jó példa erre, ha megbántunk valakit, akkor valami jót teszünk érte, vagy együtt csinálunk vele valamit (mondjuk átvállaljuk a házimunka rá eső részét vagy segítünk neki a házi feladat megírásában). Ha teszünk valamit a másikért, az megteremti bennünk a nagylelkűség érzését, ami gyermekünkben is együttérzést kelt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Vigyázzon a negativitással!

Hogyan beszél a gyermekével? Dühösnek és megbántottnak érzi magát a viselkedése miatt? Úgy érzi, hogy csak a rossz dolgokra tud koncentrálni? Akkor próbáljunk ki valami újat: az idő 80%-ában figyeljen gyermeke erősségeire – így csak 20% marad a negatív dolgokra. Ez hogy tetszik?

Minden azon múlik, hogyan fogalmaz:

- „Valami nem úgy sikerül, ahogyan kellene?"
- „Tudom, nagyon igyekszel, hogy uralkodj az indulataidon, és látom, mikor észreveszed magadon, hogy kezded elveszíteni a fejedet. Tudok bármiben segíteni neked?"

A második példában elismeri, hogy a gyermek próbálkozik, és felkínálja a támogatást, segítséget is. Ez motivációként hat, arra fogja ösztönözni, hogy még jobban próbálkozzon. Ezenkívül leveheti a szemrehányás terhét is a válláról azáltal, hogy a helyzetet emeli ki, nem pedig őt vádolja. Ez segít megelőzni a védekező magatartás kialakulását.

Ne feledje, ha kevésbé negatívan tekint a gyermekére, annak közvetlen hatása van őrá, és jobb viselkedésre sarkallja.

A túlzott gyámkodás nem az, amikor „nem engedjük azt csinálni, amit akar", hanem ha kifogásokat keresünk a viselkedésére, amikor irányíthatatlanná válik. Más szóval úgy is mondhatnánk, hogy ez a gyermek *feljogosítása* arra, hogy rendben van, amit csinál. Ha másokat vagy az iskolát hibáztatja, nincs jó hatással a gyermekére. Ezáltal azt tanulja meg, hogy a viselkedésének nincs következménye.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Legyen jelen odafigyeléssel és útmutatással

Ha bárhol a világon megnézünk egy szülőpárt, láthatjuk, mivel vannak folyton elfoglalva: hogy rendet teremtsenek a civakodó testvérek között. Ez általában nem szokott jól végződni, elszabadulnak az indulatok mind a gyerekek, mind a szülők részéről. Lássuk, mi is szokott történni:

A szülő figyeli, ahogy a kilencéves piszkálja az ötéves öccsét.

Jellemző reakció a szülőtől: „Hagyd békén az öcsédet! Menj a szobádba!"

A kilencéves várhatóan vissza fog vágni azzal, hogy „De hát ő kezdte!", és másodszorra valószínűleg még erősebben üti meg az ötéves öccsét.

Mi lenne, ha a szülő ehelyett inkább ezt tenné…

Apa: Joey, a kisöcséd örül annak, amit csinálsz?

Joey: Nem.

Apa: És miért csinálnál olyasmit, ami rossz neki?

Joey: Mert unatkozom.

Apa: Joey, szeretsz Jasonnel játszani?

Joey: Igen.

Apa: Jason, szeretsz Joey-val játszani?

Joey: Igen.

Apa: Akkor mit szólnátok hozzá, ha keresnénk olyan játékot, amit szerettek és együtt tudtok játszani?

Vizsgáljuk meg ezt a folyamatot:

1. A szülő bemutatta a problémamegoldó képességet azáltal, hogy megmutatta a gyermekének, hogyan kezelje és oldja meg a helyzetet.
2. A szülő átvette az irányítást ebben a civakodós helyzetben, és tanítói célzatra használta fel.
3. A szülő kérdéseket tett fel a gyermeknek, hogy megértse, mi volt valójában amögött, hogy megütötte az öccsét.
4. A szülő megfordította a helyzetet azáltal, hogy mutatott egy alternatívát az ütlegelés helyett.

Gyors tippek, hogyan segítsünk a gyermekeknek együttérzőnek és megértőnek lenni:

1. Figyelje meg, hogy mi is történik pontosan.
2. Kérdezzen.
3. Keresse a módját, hogyan lehetne elterelni a figyelmet a jelenlegi helyzetről.
4. Ajánlja fel segítségét a helyzet megoldásában.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Legyen figyelemmel az érzésekre

Fontos figyelnie arra, mi van amögött, amit a gyermeke mond, és szintén fontos felismernie az érzéseket, amelyeket kifejez. Ha figyelemmel van gyermeke érzéseire, akkor mélyebb, szeretetteljesebb és bizalmas kapcsolat tud kialakulni kettejük között.

Tanácsok:

Ha beszél a gyermekével:

- Milyen érzéseket fedez fel? Haragot, szomorúságot, csalódottságot, megbántottságot, féltékenységet, idegességet, boldogságot, örömöt?
- Kérdezze gyermekét az érzéseiről: „Szomorúnak vagy dühösnek érzed magadat?"
- Reagáljon arra, amit lát, és kérdezze meg a gyermektől, hogy azt jól értelmezi-e: „Látom, hogy sírsz, potyognak a könnyeid. Nagyon szomorúnak tűnsz."
- Erősítse meg a gyermek érzelmeit: „Tudom, hogy csalódott vagy, amiért este 11-ig kaptál kimenőt. Szeretnél beszélni róla?"
- Legyen nyitott a megbeszélésre, amennyiben azt helyesnek ítéli. Ez nem azt jelenti, hogy elkényezteti. Ne feledje, a gyermeke épp most adta fel a hatalomért folytatott harcot, és ha kap valamit viszonzásként, talán sikerül egyezséget kötniük. Mindenki nyer!
- Válaszában fogalmazzon érthetően és tömören a gyermekének. Például:

  Joey: Anya, mindenki más 23:30-ig kap kimenőt, egyedül én vagyok, aki kilóg a sorból!

  Anya: Joey, megengedem neked, de amit kérek tőled az az, hogy:

  1. Elmondd, hova mentek.
  2. Felhívj, ha más helyre mentek.
  3. Érj haza 23:30-ra, egy perccel se később!

  Meg tudod ezt tenni? És ne feledd Joey, ha csak egy percet késel, nem mehetsz sehova jövő szombat este.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP TERAPEUTÁKNAK

Gyermek- és kamasz magatartásformák, amelyek megőrjítik a felnőtteket

Cél: Felmérni a súlyosságát azoknak az irányíthatatlan kamaszviselkedéseknek, amelyek akadályozzák a családi és közösségi életet. Ezekhez a viselkedésekhez sorolhatjuk többek között az alábbiakat:

- visszabeszél/szitkozódik
- fenyegetőzik, hogy elmegy/elmenekül/másik szülővel fog élni
- ignorál/elsétál
- önnek állandóan meg kell ismételnie, amit mond
- illetlen testbeszéd
- állandó mobilozás/csetelés

Kérje meg a szülő(ke)t, meséljen konkrét viselkedésekről, amelyek otthon jönnek elő. Ezenkívül derítse ki, hogy ugyanezek a viselkedések előfordulnak-e az iskolában és egyéb alkalmakon, melyekben a kamasz részt vesz, mint pl. vallási tevékenység, edzések, vagy ha átmennek az egyik barátjához.

Miután beszélgettek erről, készítsen egy listát azokról a viselkedésekről, amelyek ellen a szülők leginkább tenni szeretnének:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

4 lépéses megnyugtató gyakorlat

Cél: A tudatos jelenlét fejlesztése szülőknek.

Kellékek:

- 7 x 12 cm méretű kartonlapok

Útmutató:

1. Készítsen magának emlékeztető kártyákat:

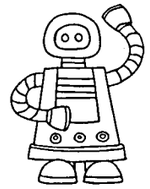
   ÁLLJ MEG! **VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT!**

   GONDOLD VÉGIG! **VÁLASSZ!**

2. Írja az **ÁLLJ MEG!** kártya hátuljára:
   - Mit érzek?
   - Hol érzem ezt a testemben?
   - Teljesen rendben van, hogy ezt érzem.
3. Írja a **VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT!** kártya hátuljára:
   - Belégzés, majd lassan ki, ötször egymás után, és figyelni közben a légzésem.
   - Ismétlés: „Jól vagyok."
   - Megfigyelni, ahogy a negatív érzés enyhül.
4. Írja a **GONDOLD VÉGIG!** kártya hátuljára:
   - Hogyan reagáltam a múltban?
   - Mennyire régre tudok visszaemlékezni, amikor így reagáltam?
   - Ki tud itt és most a segítségemre lenni?
   - Mik a lehetőségeim?
5. Írja a **VÁLASSZ!** kártya hátuljára:
   - Mik a választási lehetőségeim?
   - Mi lenne a legjobb választásom?
   - Válaszd most azt!
6. Használja ezeket a kártyákat segítségként, hogy meg tudja őrizni nyugalmát, és tudatosan dönthessen arról, hogyan válaszol gyermekének.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK



Tudatos figyelemre programozott gyermeknevelés

Cél: A tudatos figyelem nagyon hatékony eszköz az érzelmi reakcióink és a nem tudatos gondolkodásunk megváltoztatásához, amelyek mind aláássák a gyermeknevelés hatékonyságát. Ahogy más gyermeknevelési technikák, a „Tudatos figyelemre programozott gyermeknevelés" is olyan gyakorlat, amely egyre erősebbé és hatékonyabbá válik, ha rendszeresen alkalmazzuk újra és újra az életünkben.

Útmutató:

1. Fogalmazzon meg magának két olyan reagálási módot, amelyeken szeretne elkezdeni változtatni. Például, hogy bedühödik vagy türelmetlen a gyermekével.
   a.
   b.
2. Soroljon fel pár okot, hogy ön szerint miért vannak ezek a megszokott reagálási módjai.
   a.
   b.
   c.
3. Soroljon fel pár okot, hogy miért szeretne ezeken a reagálási módokon változtatni.
   a.
   b.
   c.
4. Készítsen személyes emlékeztetőt, hogy a két választott reagálási módnál eszébe jusson alkalmazni az ÁLLJ MEG! – VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT! – GONDOLD ÁT! – VÁLASSZ! technikát.
5. Ellenőrizze az elvégzett kísérletet a következő gyakorlattal:
   - Emlékezett rá, hogy használja a négylépéses megnyugtató gyakorlatot (ÁLLJ MEG! – VEGYÉL MÉLY LEVEGŐT! – GONDOLD ÁT! – VÁLASSZ!)?
   - Volt bármiféle változás abban, ahogyan reagált?
   - Hogy érezte magát a kísérlet során?
   - Felfedezte valamely képességét, amely elérhetővé vált azáltal, hogy használta a tudatosjelenlét-gyakorlatot? Mondjuk nyugodtabb volt, kevésbé érzékenyen reagáló vagy türelmesebb?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Engedje szabadjára belső robotját

Ez a kis puska segíteni fog önnek abban, hogy a világ legnyugodtabb szülője lehessen. És a legjobb része a dolognak, hogy még csak erőlködnie sem kell hozzá. Jelenléte a gyermekei, családja és a külvilág felé belső békéről fog tanúskodni. Készüljön fel arra, hogy felrázza kicsit a megszokott dolgokat és több élményt átéljen a gyermekei nevelésében, mint valaha bármikor az évek során.

Ha kapcsolódni tud **belső robotjához**, bármi, amit kíván magának és a gyermekeinek, valósággá válik…

- Elkezdenek figyelni önre
- Elkezdik tisztelni
- Elkezdenek együttműködni
- Ön pedig több puszit, ölelést kap

A programozott gyermeknevelés az otthon békéjének és harmóniájának parancsikonja. Most következzen egy egyszerű, hétlépéses gyakorlat, melynek segítségével beindítjuk a belső robotunkat, és újra kapcsolódni tudunk azzal a szeretetteljes, szelíd, aranyos és kedves gyermekkel, aki – tudjuk, hogy – lehet a gyermekünkből:

1. **Lazítson.** A legjobb robotok nyugodtak. Ha nincs ötlete, hogyan lazuljon el, válassza ezek közül valamelyiket: menjen el sétálni, írjon naplót, vagy meditáljon, mielőtt még bármivel is folytatná a napot.
2. **Készítsen listát minden olyan dologról, amit szeretne, hogy gyermeke abbahagyjon** (visszabeszélés, káromkodás, könyörgés, nyafogás, ignorálás, nonverbális gesztusok). Ezek mind olyan viselkedések, amelyeknek ha véget vetne, annyira odalenne a gyermekéért, hogy egész nap legszívesebben magához szorítaná, ölelgetné őt.
3. **Idézze fel magában a kedvenc robotkarakterét**, mint pl. C3PO-t vagy R2D2-t a Csillagok háborújából (Star Wars), Rosie-t a Jetson családból, az Elveszve az űrben (Lost in Space) robotját, esetleg gyermeke valamelyik játékát.
4. **Most képzelje el, hogy ön az a robot.**
5. Képzelje maga elé, ahogyan ez a robot reagál egy gyermek/tinédzser tiszteletlen megjegyzésére vagy követelésére. **Figyelje, hogyan reagál az ön robotja.**
6. Határozza el, hogy **maga elé képzeli a robotját, amikor a gyermekével beszél a nap hátralévő részében.** Maga előtt kell látnia, ahogy ön minden indulat, követelőzés, könyörgés, mentegetőzés, káromkodás és ütlegelés ellenére érzelemmentes tud maradni. El kell képzelnie magát, ahogy nyugodtan ezeket a mondatokat ismétli:
   - „Légy szíves, ne beszélj így velem, ez tiszteletlen."
   - „Légy szíves, ne beszélj ilyen hangnemben velem, ez nagyon durva."
   - „Légy szíves, ne forgasd rám a szemeidet."
   - „Légy szíves, ne tedd csípőre a kezedet."
   - „Légy szíves, dugd vissza a nyelvedet a szádba."

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

7. Üljön le a számítógépe elé és **keressen egy képet a robotjáról**.
   - Töltse fel a mobiljára/laptopjára/tabletjére és állítsa be háttérképnek.
   - Nyomtassa ki a képet és rakja ki a hűtőre, fürdőszobatükörre, az autója műszerfalára – vagy bármely más helyre, ahol az emlékeztetni tudja a belső robot nyugalmára.
   - Ismételje robotjának mantráját: „Higgadt szülő vagyok, aki elnyeri a tiszteletet."

Most már tudja, mi szükséges ahhoz, hogy programozott szülővé váljon tiszteletteljes, jól viselkedő és szófogadó gyerekekkel!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

A belső robot megtalálása: Vizualizációs gyakorlat

A terapeuta felolvashatja a vizualizációs útmutatót a szülőnek az ülésen, vagy készíthet hangfelvételt is belőle otthoni meghallgatásra.

Szöveg:

Kezdésként helyezze kényelembe magát. Ahogy kényelmes önnek, ülhet vagy le is fekhet. Csukja be a szemét, vagy erősen fókuszáljon egy pontra a szobában.

Vegyen egy mély levegőt az orrán keresztül, hagyja, hogy közben a hasa megemelkedjen. Ha megtöltötte tüdejét levegővel, fújja ki az összes levegőt a száján keresztül. Ezt addig folytassa, amíg azt nem érzi, hogy nyugodttá és stabilabbá vált.

Fordítsa figyelmét a testére, hogy érez-e bárhol feszültséget, merevséget vagy fájdalmat. Összpontosítson erre a területre, és folytassa közben a be- és kilégzést… Most pedig kezdjen el nyugodt, szeretetteljes energiát irányítani erre a területre.

Folytassa ezt, és közben figyelje teste minden területét. Ahogy teste különböző részeire összpontosít, figyelje meg, mennyire lazul el.

Most képzelje azt, hogy felszáll egy rakétaűrhajóra. Utazásra indul a világűrbe. Becsatolja magát a helyén. Minden készen áll. A rakétaűrhajót kilövik, és kikerül a világűrbe. Látja, ahogy a Föld egyre kisebb és kisebb lesz, és látja az örvénylő galaxist maga körül. Álomba merül… S mikor felébred, egy másik bolygón találja magát, több millió mérföldnyire a Földtől.

Kinéz az ablakon, és egy olyan világ tárul a szeme elé, amely különb, mint amit valaha el tudott képzelni… Izgalom tölti el, hogy kijusson és felfedezze ezt a világot. Kinyitja az űrhajó ajtaját és kilép erre az új földre. Gyönyörködik mindabban, ami körülveszi.

Egyszerre egy csapat barátságos, különböző méretű és formájú robot kezd közelíteni ön felé. Egyeseket felismer a gyermekkorából – tévéműsorokból és videójátékokból –, mások pedig teljesen ismeretlenek. A vezetőjük odamegy önhöz és elmondja, hogy szeretne pár bölcs tanácsot adni önnek:

- *Csak akkor beszéljen, ha szükséges.*
- *Rövid mondatokban fogalmazzon.*
- *Mindig maradjon türelmes.*
- *Legyen a tanár.*
- *Legyen a vezető.*
- *Először hallgassa meg.*
- *Utána mondja el, amit szeretne.*

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Természetesen tisztában van azzal, hogy ezek a robotok emberfeletti lények. Szeretetteljesek, kedvesek és gondoskodók.

Az egyik robot meghívja, hogy lépjen be egy olyan gépezetbe, ahol megtisztítják önt mindenféle kiborulástól, meggondolatlanul kimondott mondatoktól, minden felesleges indulatától, undokságától, szarkazmusától, fenyegetőzéseitől, kiabálásától és hasonlóktól.

Belép a gépezet ajtaján, és egy erős légáramlat süvít át magán. Mikor elhagyja a gépezetet, könnyebbnek, boldogabbnak és szabadabbnak érzi magát, mint életében valaha.

Most fordítsa figyelmét befelé… a lehető legmélyebbre… hogy találkozzon a türelem, kedvesség, szeretet és a gondoskodó útmutatás érzéseivel.

(Szünet)

Nagyon jó érzés lesz kiszámíthatóan működni, mikor gyermekeivel vagy másokkal együtt van.

Így működik a robot.

Most képzelje maga elé a gyermekét, aki könyörög, kiabál, dühöng, üt, rúg és forgatja a szemét önre. Figyelje meg, most hogyan reagál a gyermek viselkedésére, miközben átadja az irányítást a belső robotjának. Mit mond? Hogy érez? Már látja is az idegességét eltűnni… egyszerűen csak szertefoszlik… figyelje, hogyan tűnik el gyermeke haragja is.

A messzi bolygón tett utazása a végéhez ér… Búcsúajándékként egy gyönyörű papírba csomagolt, szalaggal átkötött csomagot kap. Mikor kibontja, nagy mosoly terül szét az arcán.

Itt az ideje búcsút mondani robot barátjának. Kinyújtja a kezét és megöleli barátját, megköszöni neki az ajándékokat, amelyeket kapott tőle, és a bölcs szavait is.

Beszáll az űrhajójába, és becsatolja magát a hazaútra, vissza a Földre. Számos galaxison át vezet az útja, és ön csak ámul, milyen elképesztően hatalmas a világegyetem. Egy kis időre elszenderedik, álmodik, amíg hosszan utazik a Föld felé.

Miután leszállt a Földön, kilép az űrhajóból, kezében még mindig tartva a robottól kapott ajándékot. Nyugodtnak és kipihentnek érzi magát. A szíve mélyén tudja, bármikor visszamehet erre a helyre látogatóba.

Szenteljen pár percet az ajándékának, és emlékezzen vissza, mit tapasztalt és fedezett fel az utazása során. Hagyja, hogy a bölcsesség átjárja. Érezze a nyugalom és a békesség érzését… Bizonyosodjon meg maga felől, tudván, hogy ki is ön. Ez a belső robotja.

Ez az ajándék magánál lehet a hétköznapokban is. Engedje, hogy irányítsa az ön viselkedését… hogy rátaláljon magára, és arra, hogyan reagál az emberekre a mindennapokban.

(Szünet)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Lassan hangolódjon rá arra, hogy ki fogja nyitni a szemét.

Tartsa szívéhez közel az ajándékot, ahogy jár-kel a nap többi részében.

Mozgassa meg ujjait és lábujjait, hogy felrázza kicsit a testét.

Nyissa ki a szemét és üljön csendben pár percig, amíg újra hozzászokik a környezetéhez.

Magabiztosnak és nyugodtnak érzi magát, kapcsolódva a belső robotjához.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Mely viselkedéseket szeretné előmozdítani és gyakrabban látni a gyermekénél?

Cél: A függetlenedés elősegítéséhez elsőként szükség van az „előmozdítandó" viselkedések azonosítására – olyan viselkedésekre, amelyekből többet szeretnénk látni.

Útmutató:

Sorolja fel, mit vár a gyermekétől, hogy megcsináljon. Például: beérjen időben az iskolába, tisztálkodjon, megírja a háziját, segítsen a házimunkában stb. Majd fogalmazzon meg gyermekével/tinédzserével egy megállapodást, valamint egy könnyen érthető leírást, amelynek segítségével megvalósíthatók ezek a változások:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Falak: Olyan szabályokat szabjunk, amelyeknek van értelme

„Mielőtt falat építenék, mindenképp kideríteném, mit falazok be és mit zárok ki." – Robert Frost

Cél: Logikus és észszerű szabályok meghatározása, valamint tanító célzatú alkalmak teremtése.

Útmutató:

Használja az alábbi kérdéseket arra, hogy tisztán lássa a jelenlegi szabályait. Majd folytassa a következő oldalon található feladatlappal, amelynek segítségével kiválaszthatja, mely szabályok fontosak valójában.

Gyakori kérdések és panaszok gyermekekről

Mit gondol, miért nem figyel önre a gyermeke? _____

_____

_____

Ön szerint miért szegik meg a szabályokat? _____

_____

_____

Ön szerint miért ilyen tiszteletlenek? _____

_____

_____

Mit gondol, miért ilyen dühösek? _____

_____

_____

Az előzőek helyett tegye fel az alábbi kérdéseket

Mely dolgokat ignorálja a gyermeke abból, amit kér tőle? _____

_____

_____

Mi a célja azoknak a szabályoknak, amelyeket meghozott? _____

_____

_____

Hogyan kezeli a tiszteletlenséget? _____

_____

_____

Miért ilyen indulatos? _____

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Mielőtt falat építenék

Ha hoz egy szabályt, tudja miért használja. Ha nem tudja, hol kezdjen bele, alkosson szabályokat az alábbi kategóriákban:

Gondoskodás a biztonságról

Példa: „Ne mobilozz vezetés közben!"

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Illemre tanítás

Példa: „Ha szeretnél valamit, mondd, hogy *légy szíves*."

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Megfontoltságra való tanítás

Példa: „Hívj fel, ha este nem érnél haza a megbeszélt időre."

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Válassza a szelíd utat!

Hatalmi harcok – mindannyian voltunk már benne. Volt, hogy mi kezdtük, és volt, hogy belekeveredtünk. Egy apróságból óriási szélvihar kerekedik, és azt sem tudjuk, hogyan jutottunk oda.

Ha egy ilyen hatalmi harc közepén találja magát gyermekével, vegyen egy mély levegőt és mondja el neki nyugodtan és egyszerűen, mik az elvárásai felé:

> *„Nem fogsz így beszélni velem."*
>
> VAGY
>
> *„Rendben van, ha nem fejezed be a vacsorádat, de a konyha holnap reggel 7-ig zárva van. A te döntésed."*
> (És addig ismételje ezt a mondatot, amíg a gyermeke feladja a küzdelmet ön ellen.)

Emlékezzen, nem hagyhatja, hogy a gyermeke lássa önt dühöngeni és kijönni a sodrából. Maradjon nyugodt, válassza a szelíd utat.

Menjen végig a következő oldalon található „Megérteni a hatalmi harcokat" feladatlapon, és azonosítsa be, mi váltja ki az otthoni hatalmi harcokat. Tegye meg ezt a lépést a további területeken történő problémamegoldás során is.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Megérteni a hatalmi harcokat

Válaszoljon a következő kérdésekre olyan hatalmi harcokkal kapcsolatban, amelyekben benne voltak.

1. Milyen hatalmi harcaik vannak?

_____

_____

_____

2. A nap mely szakaszában alakulnak ki ezek a hatalmi harcok?

_____

_____

_____

3. Ki vonódik be a harcba?

_____

_____

_____

4. A hatalmi harcok célja annak elérése, hogy gyermekei csináljanak, vagy hogy hagyjanak abba valamit?

_____

_____

_____

5. Mennyire fontos, hogy valamelyikük győzzön?

_____

_____

_____

6. Hogy érzi magát a harc befejeztével?

_____

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Legjobb barát vagy ősellenség? Ön melyik szülő?

Cél: Tanulni a saját gyermeknevelési stílusáról, és megteremteni a szorosabb, eredményesebb kapcsolat lehetőségét gyermekeivel.

Útmutató:

Ha gondjai vannak gyermekeivel, vagy egyedülálló szülőként nem boldogul, lehetséges, hogy a probléma a gyermeknevelési stílusában gyökerezik. Töltse ki a következő szülői kvízt:

Szülői kvíz:

Sorolja be egy 1–3-ig terjedő skálán, hogy a következő állítások mennyire tükrözik az ön gyermeknevelési stílusát:

1. Mindig
2. Néha
3. Soha

1. „A gyermekemmel a legjobb barátok vagyunk! A barátai nagyon kedvelnek, mert jól megértem őket. Nagyon szeretnek átjönni hozzánk, mert hagyok nekik szabad teret és időt. Néha viszont elgondolkodom, hogy talán túl elnéző és engedékeny vagyok." _____
Megjegyzés: a szülők általában tartanak a gyermeküktől. Nem mernek nemet mondani, mert félnek, hogy akkor nem fogja szeretni őket.

2. „A gyermekemmel »ősellenségek« vagyunk. Kijelentette, hogy utál, és hogy soha nem értem meg őt. Állandóan a szobájában van, vagy egy barátjánál. Semmit nem tudok az életéről. Túl szigorú lennék vele? Mindig összetűzésbe keveredik velünk, és már nagyon elegünk van." _____
Megjegyzés: az »ősellenség« szülők nagyon szigorúak szoktak lenni, túlzásba viszik a büntetést és túl komolyan veszik a következményeket. Attól tartanak, hogy gyermekük rossz emberré válik, mikor felnő.

Tippek a gyermeknevelés arany középútjához

Ami a két gyermeknevelési stílusban közös, az a felelősségérzet. Próbálja meg a következőket, hogy a gyermekével való kapcsolata egyensúlyban legyen:

- Felejtse el, hogy a gyermeke a legjobb barátja, viszont ismerje meg az ő barátait, és a barátainak szüleit.
- Engedje, hogy a gyermeke áthívhassa a barátait. Hagyjon teret nekik, de maradjon a közelben, tudjon róluk. Legyenek szabályai, amelyekkel ön és a gyermeke is tisztában van. Szabjon következményeket a szabályszegéseknek. Ezáltal arra készteti őt, hogy tisztelje ezeket a szabályokat.
- Írjon egy szerződést/megállapodást az ön elvárásairól és a szerződés megszegésének következményeiről.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Vonja felelősségre gyermekét a tiszteletlen viselkedésért, és utasítsa rendre, akárhányszor észleli ezt a magatartást.
- Mindig érdeklődjön gyermeke élete iránt, de hagyja, hogy saját élete legyen – ne telepedjen rá.

Mindezek célja:

Javarészt tudom, mi van a gyermekem életében.
A legtöbb barátját ismerem, és a gyermekem többnyire tiszteletben tartja a legtöbb szabályomat.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Mikor mondjunk „igen"-t és mikor „nem"-et?

Cél: Segíteni tisztán látni, hogy miért is reagál így vagy úgy gyermeke kéréseire.

Útmutató:

Amikor a gyermekek engedélyt kérnek valamihez – mondjuk, hogy későbbig maradhassanak fent, játszhassanak még egy utolsó játékot, vagy hogy kimaradhassanak a családi programból –, a szülők olykor meggondolatlanul reagálnak. A következő pillanatban a gyerekek hisztiznek, kiborulnak, és teljes káosz van születőben.

Használja a következő segédeszközt arra, hogy átgondolja, mikor volt meggondolatlan a válasza, amikor igent vagy nemet mondott.

Például:

- *Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok a későbbi lefekvésre, „NEM"-et mondok a nyugis, csendes reggelre.*
- *Azáltal, hogy „NEM"-et mondok arra, hogy tinédzser gyermekem felügyelet nélkül legyen iskola után, „IGEN"-t mondok annak kiküszöbölésére, hogy kockázatos, veszélyes dolgokba keveredjen.*

„IGEN"-t mondok … „NEM"-et mondok

1. Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok _____ „NEM"-et mondok _____
2. Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok _____ „NEM"-et mondok _____
3. Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok _____ „NEM"-et mondok _____
4. Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok _____ „NEM"-et mondok _____
5. Azáltal, hogy „IGEN"-t mondok _____ „NEM"-et mondok _____

„NEM"-et mondok … „IGEN"-t mondok

1. Azáltal, hogy „NEM"-et mondok _____ „IGEN"-t mondok _____
2. Azáltal, hogy „NEM"-et mondok _____ „IGEN"-t mondok _____
3. Azáltal, hogy „NEM"-et mondok _____ „IGEN"-t mondok _____
4. Azáltal, hogy „NEM"-et mondok _____ „IGEN"-t mondok _____
5. Azáltal, hogy „NEM"-et mondok _____ „IGEN"-t mondok _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Hajó kormánylapát nélkül

Ha a szülők vagy gondozók nem jelölnek ki keretet és határokat, a gyermekeik olyanná válnak, mint egy kormánylapát nélküli hajó a tengeren.

Sok szülő és gondozó úgy érzi, soha nem tudnak eléggé gyermekeik kedvére tenni. Minél többet adnak nekik, ők annál többet fognak követelni.

Emberi mivoltunk része, hogy szeretnénk, ha kedvelnének minket, ezért rosszul érezzük magunkat, ha valaki haragszik ránk vagy hűvösen bánik velünk. Bármit megteszünk, hogy ne távolodjunk el másoktól, vagy ne maradjunk konfliktusban velük. A probléma ezekben a helyzetekben az, ahogy a gyermeknevelésben is, hogy ez bizony zűrzavarhoz vezet. Gyermekeink nyafogása és reklamálása az agyunkra megy, és teljesen kifáraszt minket. Így hát beadjuk a derekunkat és megengedjük nekik, amit akarnak. Miután egyszer már beleestünk ebbe a hibába, utána nehéz kimászni belőle. Ugyanis ahogy erőlködünk, hogy érvényesüljön az akaratuk és magunknál tartsuk az irányítást, a gyermekünk még indulatosabb lesz, mint előtte.

Mikor a gyermekek serdülőkorba lépnek, úgy tűnhet, hogy közelebb állnak a barátaikhoz, mint a saját családtagjaikhoz, amit igen fájdalmas megélni. Hiszen emlékezzen, ön azt szeretné, ha kedvelnék, ők azonban jelenleg úgy viselkednek, mintha ki nem állhatnák. Egyes szülők ilyenkor kezüket-lábukat törik, csakhogy elnyerjék gyermekeik figyelmét, és újra kapcsolódni tudjanak hozzájuk.

Ez az a pont, ahol szülőként nagyon el lehet rontani a dolgot. Amikor a szülők azt szeretnék, hogy a gyermekük szeresse őket, gyakran „igen"-t mondanak olyasmire, amire egyértelműen „nem"-et kellene mondaniuk, vagy éppen szemet hunynak gyermekük „Tökmindegy" reakciójára vagy szemforgatására. Miközben a szülők igyekeznek elkerülni a háborúskodást és az újabb konfliktushelyzeteket, valójában egyre inkább csak meghátrálnak. Jusson eszébe a régi mondás, miszerint „Ha a kisujját nyújtja nekik, ők az egész karját akarják."

Az az igazság, hogyha gyermeke látszólag el is távolodik öntől és a családjuktól, valójában nagyon is szüksége van határokra és szabályokra, és öntől várja, hogy rendet teremtsen, valamint korlátokat állítson. A gyermekeknek szükségük van útmutatásra, és ha a felnőttek ezt nem biztosítják, olyanok lesznek, mint a kormánylapát nélküli hajók a tengeren – hánykolódnak jobbra-balra, de valójában nem tartanak semerre sem.

Jó szülőnek lenni olykor fájdalmas és nehéz, azonban ha gyermeke bajba keveredik az iskolában vagy a közösségben, az még fájdalmasabb. A gyermeknevelésnek arról kellene szólnia, ami a legjobb a gyermeknek – függetlenül attól, hogy ezt ő is belátja-e az adott helyzetben. Nem ezt jelentené az igaz szeretet és gondoskodás?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Felülnézet

A képi emlékeztetők segíteni tudnak a szülőknek és gondozóknak nyugalmuk megőrzésében, mikor a gyermekek viselkedése próbára teszi őket.

Bár az én gyermekeim már felnőttek, számomra még mindig a „gyermekeim". Amikor találkozom velük, mindig vicces azt a pár viselkedést, jellemvonást vagy kapcsolódást látnom rajtuk, amelyek gyermekkorukban is jelen voltak. Mindezekre már messzebbről, felülről tekintek, emellett teljesen tisztában vagyok azzal, hogy mivel váltom ki és hogyan reagálok.

Állandóan emlékeztetnek engem arra, mi a saját szerepem a kapcsolatunkban, és hogy a gyermekeim már a saját maguk urai, a saját életüket élik.

Kahil Gibran így ír a gyermekekről *„A próféta"* című könyvében: „Tőled származnak, de ők nem te vagy."

Mikor a gyermekek idegesek, dühösek, tiszteletlenek vagy teljesen bezárkóznak, valószínűleg az ön ösztönös reakciója egy pofon lenne. Szülőként talán úgy érzi, hogy a viselkedésük személyes támadás ön felé. Pedig ennek éppen az ellenkezője igaz: a visszabeszélésük, reakcióik és kiborulásaik pont a tehetetlenségükből fakadnak, nem tudnak mit kezdeni az adott helyzettel. Lássuk, ön hogyan segíthet nekik ebben:

- Hallgassa meg őket.
- Figyeljen arra, mivel válthatja ki ezt a viselkedést.
- Szeretettel és útmutatással okítsa ki őket.
- Tisztelje gyermekeit úgy, ahogyan ön is szeretné, hogy tiszteljék.

Szánjon időt rá, hogy összeírjon magának egyszerű emlékeztetőket, amelyek segítenek megőrizni a nyugalmát. Például: „Én egy nyugodt szülő vagyok"; „Használd a robothangodat!"; „Lélegezz!". Majd írja fel az összegyűjtött példákat öntapadós cetlikre, vagy személyes jegyzetei közé, esetleg használja őket képernyővédőként. Ezek segítenek, hogy figyeljen a megnyilvánulásaira, és emlékeztetik, hogyan kapcsolódjon gyermekeihez.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Ügyes voltál! Felhagyni a negativitással

A gyermekeket gyakran negatív figyelemmel „tüntetik ki" szüleik, mikor leszidják őket valami rosszaságért. Például:

„Ne üsd az öcsédet!"

„Pimasz vagy!"

„Tanulj egy kis udvariasságot!"

Ez a módszer gyakran visszafelé sül el, és elszabadulnak az indulatok.

Ahelyett, hogy kiselőadást tartana, mikor leszidja gyermekeit, kezdje el inkább figyelemre méltatni és megdicsérni őket, valahányszor jól csinálnak valamit, vagy eleget tesznek egy kérésének. Például:

Anya: Mary, kapcsold ki a tévét légy szíves, és gyere vacsorázni.

Mary: Jövök, Anya!

Mary kikapcsolja a tévét, és megy a vacsoraasztalhoz.

Anya: Köszönöm, Mary. Nagyon örülök, amikor első szóra megcsinálod, amit kérek. Ügyes voltál!

Ezenkívül fejezze ki gyermeke felé, hogy értékeli, mikor megcsinálja a házimunkát vagy amire ön megkérte. Például:

Tanár: Josh, látom, hogy sikerült nyugodtan végigülnöd azt az időt, amit a matekpéldákkal töltöttél. Nagyon ügyes voltál!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Spontán kedvességek fala

Cél: Az empátia, a jószívűség és a jócselekedetek ösztönzése otthon (és az iskolában!). Ha arra a viselkedésre irányítja a gyermekek figyelmét, amelyet szívesen lát tőlük, csökkenni fognak azok a viselkedések, amelyek ellen tenni szeretne.

Kellékek:

- üres hely a falon vagy nagy falitábla
- tollak, ceruzák és/vagy filctollak
- galambokat vagy boldog arcokat megörökítő fényképek
- rajzszög és/vagy cellux

Útmutató:

1. Készítsen 5–10 másolatot az alábbi képekről, majd adja a gyermeknek/gyermekeknek, hogy vágják ki őket a „Spontán kedvességek falára."
2. Kérje meg a gyermeket, hogy amikor észreveszi, hogy valaki a családban vagy a csoportban segített vagy kedveskedett a másiknak, vegyen egy kivágott képet, írja rá az illető nevét és a jócselekedetét. Például: Susie segített Sarah-nak felvenni a hátizsákját, mikor az leesett a székről.
3. Majd ragasszák fel vagy tűzzék ki a képet a „Kedvességek falára", hogy mindenki láthassa.
4. Szervezzen egy „Spontán kedvességek" hetét vagy hónapját, és tegye próbára a gyermekeket, ki hány képet tud feltűzni a falra. Az esemény végén tartsanak egy ünnepséget, ahol felolvassák az összes kitűzött képet, majd egy kis eszem-iszommal, meglepetésekkel ünnepeljék mindazt a kedvességet, amely jelen van otthonukban vagy az osztályban.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Megtanítani gyermekeinek, hogyan tudnak őszintén bocsánatot kérni

Ösztönözze a gyermekeket őszinte és komolyan gondolt bocsánatkérésre az alábbi háromlépéses módszer alkalmazásával: segítsen gyermekének felismerni vagy beismerni, amit csinált; megérteni, miért rossz, amit csinált; és megfogalmazni, mit kellene másképp csinálnia a jövőben. Ennek a módszernek a segítségével fejlődik a gyermek érzelmi intelligenciája és empátiája, ezenkívül problémamegoldó készségeket is elsajátíthat és tanulhat a jobb kapcsolatok kialakításáról.

A bocsánatkérés folyamata három lépésben:

1. *„Bocsánat, amiért…"* Ezzel a gyermekek elismerik, hogy amit csináltak, valójában helytelen volt vagy fájdalmat okozott a másiknak.
2. *„Helytelen volt, mert…"* Ez a lépés segít nekik jobban megérteni, miért is volt helytelen vagy miért okozott fájdalmat a másiknak az, amit csináltak.
3. *„Legközelebb…"* Ha a gyermekek átgondolják, mit csinálnának másképp a jövőben, az segít megérteniük, hogy senki sem tökéletes, hogy esetleg újra hasonló helyzetben találhatják majd magukat, és hogy van lehetőségük ezt legközelebb másképp csinálni. Ez arra készteti őket, hogy gondolkodjanak előre, és keressenek megoldásokat.

A háromlépéses bocsánatkéréshez következzen pár hasznos „Tegye…" és „Ne tegye…" tanács:

Tegye…

- A fenti mondatokat addig ismételtesse velük, amíg tisztelettel tudják elmondani (anélkül, hogy közben fejeket vágnának). Gyakran, ha az 1. lépést többször megismétlik, akkor a 2. és 3. lépés már sokkal könnyebben megy. Ezáltal megtanulják, hogy az, ahogyan mondunk valamit, ugyanolyan fontos, mint maga a mondanivalónk tárgya.
- Egy kis súgással segítsen nekik, és ismételjék el az egészet ön után, majd válaszoljon. Ennek a lépésnek nagy jelentősége van abban, hogy érezzék a felelősséget.
- Köszönje meg nekik, és fogadja elismeréssel, hogy végigcsinálták a lépéseket.
- Fel is jegyezheti magának azokat a megoldásokat, amelyeket a 3. lépésben megfogalmaztak maguknak, és segítségként felajánlhatja őket, amikor/ha a helyzet megismétlődne.

Ne tegye…

- Ne a pillanat hevében próbálja ezt rájuk erőltetni. Hagyjon időt, hogy mindenki lenyugodhasson.
- Ne vágjon rögtön vissza a válaszával. Hagyja őket, hadd gondolkodjanak a reakciójukon, és miután reagáltak, ön is válaszolhat és segítheti őket, hogyan lehetnek még inkább együttérzőek, hogyan találhatnak még több megoldást, ha szükségük van rá.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Ne várja el, hogy már elsőre tökéletesen működjön a dolog. A folyamat idővel változni fog: ha következetesen (és kitartóan) gyakorolják, egyre könnyedebb, természetesebb és tartalmasabb lesz az egész. Hagyjon időt a fejlődésnek.

Miután párszor már gyakorolták ezeket a lépéseket, a következő oldal feladatlapját is oda lehet adni a gyermeknek – ha a korának és tanulási stílusának megfelel –, hogy egyedül dolgozzon rajta.

Sandy Hall, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

„Léééécciii, megígérted!" A leállítás és a határozottság művészete

Mikor gyermekeink rosszul viselkednek, gyakran reflexszerűen reagálunk, és az otthonunk egy szempillantás alatt csatatérré válik. Egy órával később már legszívesebben felpofoznánk magunkat, amiért nem tudtunk higgadtak maradni és használni a robothangunkat.

Minden szülő/gondozó szeretne biztosra menni, hogy a gyermekének átmegy az üzenet – mindegy, hogy aznap épp milyen „üzenetről" van szó. Lássunk pár gyakori példát, hogyan próbálják a felnőttek megértetni magukat:

- Újra és újra elmagyarázzák ugyanazt: *„Nem, nem kaphatsz mobiltelefont. Nem vagy még elég idős hozzá, túl sok pénzbe kerül, és úgyis elveszítenéd… bla… bla… bla…"*
- Kiselőadást tartanak: *„Hagyd abba az állandó könyörgést, megmondtam, hogy miért nem kaphatsz mobiltelefont. Az idegeimre mész ezzel, szeretnék kicsit nyugalomban és csendben lenni."*
- Kérdéssel reagálnak: *„Hányszor mondtam már, hogy »nem«, mikor a mobilról kérdeztél? Ez nem vita tárgya. Miért nem érted meg, mikor azt mondom, »nem«?"*
- Egyezkednek: *„Ha jó leszel minden hétvégén, talán átgondolom a dolgot."*
- Kiabálnak: *„Mondtam, hogy ne gyere nekem ezzel megint!"*
- Ignorálnak: bezárkóznak, és nem beszélnek a gyermekhez.
- Elküldenek: *„Menj a szobádba!"*

A gyermekek tudják, mi lesz az ösztönös reakciónk, és tökéletesen fel vannak készülve rá, hogyan vágjanak vissza:

- Könyörögnek: *„Léééécciii!"*
- Felelősségre vonnak: *„De megígérted!"*
- Panaszkodnak: *„De hát mindenki másnak van."*
- Bedugják a fülüket: *„Lá, lá, lá, lá."*
- Bűntudatot keltenek: *„Gyűlöllek! Olyan gonosz vagy!"*

A következő szemléletmódok segítik a határozottságot:

- Robotszerű módszerek: ismételje nyugodt hangon, *„Ez nem vita tárgya"*, amíg a gyermek abba nem hagyja.
- Hallgassa meg és válaszoljon határozottan: *„Tudom, hogy ez fontos neked, de a válaszom: nem."*

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Ha a gyermeke otthagyja, menjen utána, érje el, hogy önre nézzen, majd mondja ezt: *„Ne menj el, ha beszélünk. Ez tiszteletlenség."*
- Ne küldje el, és ön se hagyja ott őt: tartson ki. Ha elküldi gyermekét vagy otthagyja, azáltal ő visszautasítva, száműzve fogja érezni magát. Maradjon a gyermekével, amíg abba nem hagyja.

Ahhoz, hogy mindezt nyugodt arccal meg tudja tenni, szüksége lesz egy kis extra energiára. Hosszú távon viszont sok energiát megspórolhat vele, és elkerülheti a hatalmi harcokat, balhékat, kiborulásokat és ajtócsapkodásokat.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Mérlegelés: Hogyan érjem el, amit valójában szeretnék?

Kor: 5–9

Cél: Megtanítani a gyermekeknek, hogyha mérlegelnek az adott helyzetben, akkor megkaphatják, amire vágynak.

Útmutató:

Az alábbi gyakorlattal segítsen gyermekeinek megérteni, hogy a viselkedésükkel néha pont az ellenkezőjét érik el annak, amit valójában szeretnének.

1. Használja a következő oldalon található feladatlapot, és segítsen a gyermeknek megérteni, hogyan befolyásolják döntései a dolgok kimenetelét.
2. Ahhoz, hogy a gyermek megkaphassa, amit szeretne, ajánlja fel neki támogatását a problémamegoldásban és ötletelésben: hogyan kerülje el a rossz viselkedést és az olyan kimenetelt, aminek nem örülne, vagy amit nem szeretett volna.

Lássunk egy példát egy fiúról, aki rendszeresen megüti az öccsét, ezért a szobájába küldik:

Szülő: Szereted, ha be vagy küldve a szobádba?

Gyerek: Nem!

Szülő: Ha nem ütnéd meg az öcsédet, szerinted be lennél küldve a szobádba?

Gyerek: Nem.

Szülő: Miért ütöd meg az öcsédet?

Gyerek: Mert azt szeretném, ha játszana velem.

Szülő: Ha megütöd, szerinted játszani fog veled?

Gyerek: Nem, akkor bajba kerülök.

Szülő: Így van. Akkor küldünk be a szobádba.

Gyerek: Igen.

Szülő: Szeretnéd, hogy segítsek neked, hogy játszhass az öcsikéddel és ne legyél a szobádba küldve?

Gyerek: Igen!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Mérlegelés: Hogyan érjem el, amit szeretnék?

A rossz viselkedés:

A rossz viselkedés következménye:

Elégedett a gyermek az eredménnyel?

Mit szeretett volna a gyermek, mielőtt a negatív viselkedést mutatta?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Malacpersely

Kor: 5–9

Cél: A testvérkonfliktusok, verekedések, rugdosások, csúfolódások, valamint más nemkívánatos és kihívást jelentő otthoni viselkedések csökkentése.

Kellékek:

- befőttesüveg
- címkék
- érmék

Útmutató:

1. Címkézzen fel egy befőttesüveget: „PÉNZBÜNTETÉS"
2. A hét elején adjon a gyermekeknek (személyenként) 2 dollárt apróban.
3. Ha valamelyik gyermek üt, rúg vagy csúfolja a testvérét, fizetnie kell a perselybe. (Például: 25 centet egy gúnyolódásért, 50 centet egy ütésért stb.)[6]
4. Ha figyelnek arra, hogyan beszélnek és nem bántják a másikat (se kézzel, se lábbal), megtarthatják a pénzt.

[6] A példa kedvéért: mi adhatunk mondjuk 400 Ft-ot apróban, és 50 Ft-ot kell fizetnie a gyermeknek egy gúnyolódásért, 100 Ft-ot egy ütésért stb. – a szerk. megjegyzése.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Céltévesztések, új próbálkozások

Kor: 5–9

Cél: Hibázni emberi dolog. Ha megtanítjuk gyermekeinknek, hogyan fogják fel pozitívan hibázásaikat, személyes felelősségvállalásra ösztönözzük őket, ezenkívül remek lehetőséget biztosítunk nekik, hogy fejlődjenek.

Útmutató:

Gondoljon úgy a hibázásra, mint egy egyszerű céltévesztésre. Rosszul mérte fel a helyzetet, és döntést hozott, hogy így vagy úgy cselekedjen vagy viselkedjen.

Használja az alábbi három lépést gyermekével, és segítsen a hibái mögött meglátni az újabb próbálkozás lehetőségét.

Új próbálkozások

1. Lásd be: „Hibáztam."
2. Mondd ki: „Sajnálom."
3. Oldd meg: „Találjunk ki valami megoldást együtt."

Az első két lépés – „Lásd be" és „Mondd ki" – erősíti a tudatos figyelmet és a kapcsolódást. A harmadik lépés megtanítja, hogyan tanulhat a hibázásból, és inkább a tanulási lehetőséget erősíti, mintsem megszégyeníti a gyermeket. Hogy képes legyen tanulni a hibájából és a tanultakat rögzíteni tudja, döntő fontosságú, hogy ebben a sorrendben mindhárom lépésen végigmenjenek.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Trauma és depresszió

Poszttraumás stressz zavar (PTSD)
Alkalmazkodási zavarok

A fejezet gyakorlatai segítenek nehéz helyzetekben szavakat találni, és a hallgatag gyermekeket bevonni, bizalmat és biztonságérzetet erősítő nem verbális módszerekkel.

Olyan gyermekekkel kommunikálni, akik nem akarnak beszélni, igen bosszantó és kihívást jelentő tud lenni. A terapeuta igen kényelmetlenül érzi magát egy nem verbális ülésen, ugyanis számára természetesebb és érthetőbb megoldásnak tűnik a némaság feloldására, ha kérdésekkel bombázza a gyermeket és megállás nélkül beszél. Ironikus módon, ez a lehető legrosszabb, amit csak tehetünk. Ilyenkor a gyermekek automatikusan kizárnak minket, és még mélyebben némaságba burkolóznak.

A bizalmi kapcsolat kialakításához elsőként rá kell hangolódnunk a gyermekre. Ebbe beletartozik, hogy az ő szemmagasságába helyezkedünk, átadjuk neki az irányítást, és megengedjük, hogy ő válassza ki, mivel szeretne játszani.

Az évek során számos szórakoztató gyakorlatot és eszközt fejlesztettem ki, amelyeket könnyű alkalmazni terápiás üléseken vagy az osztályteremben. Mindig lesznek gyermekek, akik nem fognak megnyílni és elkezdeni beszélni, ám ez nem azt jelenti, hogy ne kapcsolódnának önhöz és ne kapnának támogatást, együttérzést és gyógyító élményeket. A legátformálóbb kezelés lehet, ha egy olyan ember van mellettünk, aki igazán foglalkozik velünk. Jó példa erre a „Világjáték" gyakorlat, amelyet szinte teljes csendben végzünk.

GYAKORLAT

A világűr – rálátni az összképre

Kor: 5–9

Cél: Bátorítani a gyermekeket, hogy próbáljanak meg eltávolodni a problémáktól, és messziről szemlélni az összképet, ahelyett, hogy elvesznének a részletekben. Ez különös fontosságú a kényszeres zavarban (OCD) szenvedő gyermekek számára.

Útmutató:

Mondja a gyermeknek, hogy most egy utazásra mennek a világűrbe. Kérje meg, hogy csukja be a szemét, majd olvassa fel neki a következő szöveget.

Szöveg:

Kérlek, kösd be magadat és készülj fel az űrutazásra. Pár perc és felszállunk, megkezdjük utazásunkat a világűrbe. Rendben, helyben vagyunk, felkészülés: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 – felszállás!

Nagy sebességgel repülünk. Ha kinézel az ablakodon, láthatod a házatokat, aztán már csak az utcátokat, most már csak a városotokat, s végül csak az országotokat. Látod az óceán vizét és a partokat. Keresztülrepülünk a felhőtakarón, majd keresztülrepülünk a naprendszeren, és annál is tovább.

Maradjunk kicsit itt lebegve, csodáljuk meg a milliónyi gyönyörű csillagot. Ó, nézd – ott meg a Föld!

Most vedd elő a varázstávcsövedet, amellyel el lehet látni a világűrből ide a szobába, ahol most vagyunk. Innen, fentről fogunk most ránézni a problémádra.

Mit látsz? Mennyire vagy kicsi? És én? A világegyetem viszont olyan nagy. Most beszéljünk a problémádról innen, a magasból. Mit tudnál mondani a problémádról, ahogy ilyen messziről nézel le rá?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Mit mondana a lámpa?

Kor: 12+

Cél: Rábírni a tinédzsereket, hogy képesek legyenek több különböző nézőpontot meglátni a problémamegoldás során, és ezáltal vidámmá és kreatívvá varázsolni annak folyamatát. Használja akkor ezt a gyakorlatot, ha a tinédzserrel dolgozott már korábban megküzdési stratégiákon, hogy javuljon a helyzet; ám egyik sem működik, és a kamasz gyermek egyre ingerültebbé válik (például, ha azt mondja: „Nincsenek barátaim").

Kellékek:

- papír, toll vagy ceruza

Útmutató:

1. Kérje meg a tinédzsert, hogy nézzen körbe a szobában és nevezzen meg legalább 10 tárgyat, mint pl. a lámpa, íróasztal, könyv, bögre, naptár stb.
2. Ön írja le ezeket úgy, ahogyan ő diktálja.
3. Majd kérdezze meg a tinédzsert, vajon mit mondanának ezek a tárgyak a problémájáról vagy a helyzetéről. A feladat az lenne, hogy megpróbáljon belehelyezkedni a tárgyak szemszögébe, és metaforaként használni azokat. Ha a gyermek nem érti a feladat lényegét, mutassa be a gyakorlatot pár példával.

   Például:

   A lámpa azt mondja: „Több fényre van szükség, hogy tisztán lássuk a problémát."

   A könyv azt mondja: „Több információra van szükség, hogy mélyebbre tudjunk ásni."

   A naptár azt mondja: „Nézzük meg, mióta nyomja ez a teher a válladat!"

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Ez jó mókának tűnik!

Kor: 4–9

Cél: Segíteni a kapcsolódást ahhoz a gyermekhez, aki nem akar játszani vagy kapcsolatba kerülni önnel.

Kellékek:

- papír
- filctollak, zsírkréták vagy színes ceruzák

Útmutató:

1. Vegyen elő egy darab papírt, és kezdjen el fejből rajzolni egy képet.
2. Hajoljon a munkája fölé. A gyermekek természetükből adódóan kíváncsiak – a gyermek biztos, hogy meg akarja majd nézni, mit csinál.
3. Először ne hagyja, hogy lássa, min dolgozik.
4. Ha elkezd puhatolózni (és biztosan fog, hiszen a gyermekek természetüknél fogva kíváncsiak), válaszolja beleegyezően: „Na jó… megnézheted."
5. Folytassa a rajzolást még pár percig.
6. Nyújtson neki egy zsírkrétát vagy filctollat, és bátorítsa, hogy rajzoljon önnel együtt.
7. Ahogy közelebb jön, kérdezze meg a gyermeket, hogy segítene-e önnek befejezni a képet.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Nagy madár felnő

Kor: 8+

Cél: Ellenálló, nem beszélő vagy kommunikációs zavarral küzdő gyermekhez kapcsolódni. Terapeuták és tanárok gyakran eljutnak odáig, hogy szinte már a fejük tetejére állnak, hogy megpróbáljanak szóra bírni egy gyermeket. Ezt a módszert akkor fejlesztettem ki, amikor egy kilencéves, kommunikációs zavarral küzdő kislánnyal foglalkoztam.

Kellékek:

- sárga öntapadós cetlik
- tollak

Útmutató:

1. Kezdje el a beszélgetést az egyik cetlin, írja rá: „Hogy vagy?" Majd ragassza a cetlit a gyermek karjára.
2. Nyújtson egy öntapadós cetlit a gyermeknek. Adjon egy tollat a kezébe és mondja: „Írd le a válaszodat a papírra."
3. Ő válaszolni fog a kérdésére, majd ráragasztja a cetlijét az ön karjára.
4. Folytassák ezt így felváltva, és nézze meg, hány cetli születik a végére. Ez a gyakorlat általában sok mulatságos pillanattal jár, miután a ragadós cetlik szép lassan beterítik a testüket, és kezdenek egyre inkább *a Szezám utcai* Nagy madárra hasonlítani.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Gyönyörű táskák

Kor: 5–13

Cél: Szervezett és játékos módon kapcsolódni az ellenszegülő és nem beszélő gyermekhez vagy kamaszhoz, anélkül, hogy elijesztenénk. Ezzel a gyakorlattal megmutathatjuk a gyermekeknek és a tinédzsereknek, hogy a terápia lehet szórakoztató és hasznos is, így kevésbé fogják magukat terheltnek érezni az üléseken.

Kellékek:

- papírtáska
- matricák, csillámpor, ragasztó stift stb.
- filctollak
- öntapadós cetlik vagy kis papírdarabok
- időzítő

Útmutató:

1. Ülés #1: Adja a rajzeszközöket és a papírtáskát a gyermeknek, és mondja neki: „Ma bármit rajzolhatsz, barkácsolhatsz, amit csak szeretnél. Ez a te táskád, kidíszítheted, ahogy csak szeretnéd. Később majd elmondom, hogyan fogjuk ezt a munkánk során használni." (A terapeuta az ülés végén elkéri és magánál tartja a táskát; megőrzi későbbre.)
2. Ülés #2: Magyarázza el a gyermeknek, hogy most az időzítő segítségével fognak játszani valamit. A lehetőségek tárháza végtelen; lássunk pár példát:

   „Arra kérlek, hogy a következő 60 másodpercben, amilyen gyorsan csak tudod, sorold fel azokat a dolgokat, amelyek feldühítenek – bármi is legyen az!" Ahogy a gyermek elkezdi sorolni, írja fel mindegyiket egy-egy öntapadós cetlire vagy papírdarabra, majd dobja be őket a táskába.

   „Arra szeretnélek kérni, hogy a következő 60 másodpercben, amilyen gyorsan csak tudod, sorold fel az összes gondodat vagy aggodalmadat, ami csak eszedbe jut!" Ahogy a gyermek elkezdi sorolni, írja fel mindegyiket egy-egy öntapadós cetlire vagy papírdarabra, majd dobja be őket a táskába.
3. Ülés #3: Kérje meg a gyermeket, hogy hunyja be a szemét és húzzon egy papírcetlit a táskából. Arról a témáról fognak beszélgetni az aznapi ülésen. Ha a gyermek nem szeretne róla beszélni, visszateheti, és húzhat másikat.
4. Minden héten egy újabb papírkát húznak ki, míg meg nem beszélik az összes problémát, és a táska kiürül.

   Bizonyára lesznek gyermekek, akik így reagálnak egy-egy cetlihúzásnál: „Ezzel most nincs semmi problémám, inkább arról szeretnék beszélni." Nyugodtan el lehet hagyni a táskát, csak kezdeti lökésnek volt szükséges. Más gyermekek pedig, talán pont hogy még több cetlit szeretnének a táskába tenni – ez is teljesen rendben van.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Szürke, szürke

Kor: 3–9

Cél: Segíteni a kisgyermekeknek kifejezni az érzelmeiket. Ha szavakat és színeket kapcsolunk az érzelmekhez, az támogatja az érzelmek megfelelő kifejezését. Ezt a gyakorlatot használhatja kisgyermekekkel játékterápiában, vagy megtaníthatja a szülőknek, hogy otthon használhassák, és az érzelmek pozitív kifejezésére ösztönözzék gyermekeiket.

Kellékek:

- három zsírkréta vagy filctoll

  szürke = szomorú

  piros = dühös

  sárga = vidám
- papírtömb
- befőttesüveg vagy doboz

Útmutató:

1. Tanítsa meg a gyermeknek, milyen összefüggés van a színek és az érzések között:

   „A szürke a szomorú: az emberek azt mondják, borús, szürke napjuk van, mikor szomorúak, vagy rosszul érzik magukat."

   „A piros a dühös: a rajzfilmfigurák arca kipirul, mikor bedühödnek."

   „A sárga a vidám: nagyon örülünk, amikor kibújik a nap, és mosolyt csal az arcunkra."
2. Helyezzék el a három zsírkrétát/filctollat és a papírt a befőttesüvegben/dobozban a gyermek otthonában, olyan helyen, ahol könnyen hozzá tud férni.
3. Ha kiborulással vezetné le feszültségét, vagy ki szeretné fejezni érzelmeit, kérje meg a gyermeket, hogy készítsen egy képet: „Mutasd meg színekkel, hogy érzed most magad."
4. Kisebb gyermeknél pedig nyújtsa neki a három zsírkrétát, és kérje meg, hogy mutasson arra, ahogy most épp érzi magát. Majd kérje, hogy rajzoljon egy képet azzal a zsírkrétával.
5. Iskola után is nagyszerű alkalom ezzel a gyakorlattal dolgozni: „Mutasd meg a színekkel, mennyire voltál ma szomorú, dühös és vidám az iskolában."

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Rémálmok és szuperhősök

Kor: 3–9

Cél: Segíteni a gyermekeknek, hogyha nyugtalanító álmaik miatt éjjelente felriadnak és nem tudnak visszaaludni; megtanítani nekik, miként tudják uralni a félelmüket, hogy átalhassák az egész éjszakát.

Kellékek:

- papír
- filctollak
- zsírkréták
- csillámpor

Útmutató:

1. Kérje meg a gyermeket, hogy meséljen az álmáról/rémálmáról.
2. Majd kérje meg, hogy rajzoljon egy képet a rémálmáról.
3. Ezután kérje arra, hogy tépje össze a rajzot.
4. Kérdezze meg tőle, hogyan végződhetne másképp a rémálom, vagy kérje meg, hogy találjon ki egy szuperhőst, aki megérkezik az álomba és megmenti a napot.
5. Rajzoltasson vele egy képet az „új álomról".
6. Beszélgessenek arról, miként fogja ez az új álom megvédeni őt az ijesztő rémálomtól.
7. Segítsen a gyermeknek felragasztani a képet az ágya fölé, és beszélgessenek róla lefekvés előtt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Rossz dolgok történnek nagyszerű gyermekekkel

Kor: 5–12

Cél: Enyhíteni a traumatikus élmény bélyegét a gyermekekben, emlékeztetni őket rá és tudatosítani bennük, hogy más gyermekek is átéltek hasonló dolgokat. Ahogy a gyermekek listát állítanak a rossztól a még rosszabbig, azáltal az irányítás, erő és a remény érzete erősödik bennük.

Kellékek:

- papír
- toll/ceruza
- olló

Útmutató:

1. Magyarázza el a gyermeknek, hogy most egy listát fognak készíteni azokról a borzalmas dolgokról, amelyek egy gyermekkel megtörténhetnek. Felváltva mondjanak egyet-egyet, ön (szülő/terapeuta) pedig közben írja fel őket egy papírra (ha a gyermek nem tud olvasni, képeket is lehet rajzolni).
2. Pár dolog, ami felmerülhet:
   - piszkálják/csúfolják
   - a szülő halála
   - a szülő börtönben van
   - szexuális/fizikai erőszak éri
   - elhagyják
   - írjon valami meghökkentőt is, például „felfalja egy oroszlán"
3. Kérje meg a gyermeket, hogy vágja darabokra a papírt, hogy mindegyik állítás külön kis cetlin legyen.
4. Majd kérje meg a gyermeket, hogy rendezze sorba ezeket a cetliket – a rossztól a legrosszabbig.
5. Végül beszélgessen vele a sorrendről, szűrje ki a következetlenségeket, és vitassa meg vele, miért pont ebbe a sorrendbe rakta őket.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Én...

Kor: 9+

Cél: Erősíteni azoknak a gyermekeknek az önbecsülését és magabiztosságát, akik depressziósok, szoronganak vagy sokat aggódnak.

Kellékek:

- színes gyurma vagy modellező agyag
- papír
- toll

Útmutató:

1. Gyűjtsenek a gyermekkel pozitív tulajdonságokat, amelyek jellemzők rá. Például: bátor, jó barát, jó a kézügyessége, szépen tud olvasni, rendet tart maga körül stb.

   Én _____

   Én _____

   Én _____

   Én _____

   Én _____

2. Adjon a gyermeknek különböző színű agyagokat vagy gyurmákat.
3. Kérje meg a gyermeket, hogy válasszon egy dolgot a listáról, és készítsen szobrot erről a dologról az agyag/gyurma felhasználásával.
4. Miután a gyermek elkészült a szoborral, kérdezze meg tőle: „Miért pont ezt választottad? Mesélnél nekem erről a dologról?"
5. Biztassa a gyermeket, hogy válasszon ki még egy tulajdonságot a listáról, és ismételjék meg a gyakorlatot. Vitesse haza a gyermekkel a szobrot, így erősítve benne a pozitív gondolatokat és az önbecsülését.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Segíteni a gyermekeket a gyászolásban

Cél: Feldolgozni saját gyermekkori tapasztalatait a halálról, hogy így segíteni tudjon gyermekeinek a halállal kapcsolatos érzéseiket kifejezni.

Útmutató:

Az egyik legnehezebb kihívás a gyermekek számára, amikor a családnak egy halálesettel kell megküzdenie. Legyen ez akár a szülő, nagyszülő, vagy egy kiskedvenc halála, a gyermekeknek szükségük van rá, hogy ki tudják fejezni érzelmeiket. Mielőtt elkezdene beszélgetni a gyermekkel a halálesetről, sokat segít, ha visszanéz a saját, halálhoz kötődő gyermekkori emlékeire. Hagyjon időt magának, hogy átgondolja a következő kérdéseket:

Beszélt önnek bárki is a halálról?

_____

_____

_____

Mit mondtak önnek a halálról?

_____

_____

_____

Van olyan története vagy saját tapasztalata a halálról, amelyről soha nem beszélt senkinek?

_____

_____

_____

Emlékszik rá, mit mondtak önnek gyermekkorában, mi történik azzal, aki meghal?

_____

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Szülők gyakori kérdései a gyermekekről és a gyászról

Előfordul, hogy a szülők saját múltbéli tapasztalataik és félelmeik miatt úgy gondolják, meg kell védeniük gyermekeiket attól, hogy a halállal foglalkozzanak. A legtöbb szülő meglehetősen össze van zavarodva, és szakembertől kér segítséget. Ez az összeállítás válaszokat kínál olyan kérdésekre, amelyeket szülők/gondozók gyakran feltesznek, ha a halálról kell beszélniük gyermekükkel.

1. Hogyan magyarázom el egy kisgyermeknek, mi a halál?

Mondja el gyermekének az igazat, és válaszoljon a kérdéseire: „Nagymama nagyon beteg volt már, a teste nem tudott tovább működni", vagy „John apukája autóbalesetben halt meg." Menjen el a könyvtárba és keressen olyan gyermektörténeteket, amelyek a halálról szólnak, és olvassa fel őket a gyermekének.

2. Milyen szavakat használjak, mikor megpróbálom a gyermekemnek leírni, mi a halál?

Használja azt a nyelvezetet, amelyet a gyermek megért. Legyen óvatos, ne használja az „elment", „eltávozott", „elveszett" stb. kifejezéseket. A kisgyermekek szó szerint fogják értelmezni, amit mond, és ki akarják majd deríteni, miért nem tért vissza a szerettük, vagy esetleg megpróbálnak utánamenni, megkeresni.

3. Mennyi részletet osszak meg a gyermekemmel?

Értelemszerűen aszerint döntsön, mennyi információt oszt meg gyermekével, hogy ő milyen fejlettségi szinten áll. Ne bonyolítsa túl! Például: „Nagyapa nagyon beteg lett és megállt a szíve. Amikor az ember megöregszik, már nem olyan erős a szíve."

4. Elvigyem a gyermekemet a temetésre vagy a szertartásra?

Nyugodtan elviheti a temetésre, hogyha a gyermeke végig tudja ülni a szertartást anélkül, hogy önnek szórakoztatnia kellene őt, vagy ki kellene mennie vele. Neki is természetes, hogy a családtagokkal együtt van, ahogy az is, hogy látja az embereket sírni a szertartáson. Teljesen rendben van, hogy mindezt megtapasztalja a gyermeke. „Mindenki szomorú, és nagyon fog hiányozni nekik Nagyapa, ezért sírnak."

5. Hagyjam, hogy a gyermekem lásson sírni?

Igen. Gyászoljon a gyermeke előtt. Ne rejtse el előle a szomorúságát, mutassa meg neki, hogy sírni természetes dolog. Emellett azt is mutassa be neki, miként dolgozza fel a fájdalmát. Nézegessen gyermekével együtt olyan fényképeket, amelyek örömteli pillanatokat örökítenek meg az elhunyt szerettükkel. Kérdezze meg gyermekét, szeretné-e lerajzolni valamelyik kedvenc pillanatát vele.

6. Mit mondjak, ha a gyermekem szomorúnak lát?

A gyermeke meg fogja kérdezni, hogy szomorú-e. Válaszában fogalmazzon egyszerűen: „Igen, szomorú vagyok, mert nagyon szerettem Nagyapát és hiányozni fog."

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

7. Hogyan tudom életben tartani az elhunyt szerettünk emlékét?

Beszélgessen gyermekével azokról az élményekről, amelyek a szerettükhöz kötődnek. Nézegessenek együtt fényképeket, és éreztesse vele, hogy nem tilos kimondani az elhunyt nevét.

8. Mi van, ha a gyermekem azt gondolja, hogy hamarosan én is meg fogok halni?

Magyarázza el gyermekének, hogy ennek nincs túl nagy valószínűsége, fogalmazzon óvatosan: „Mindannyian meg fogunk egyszer halni. Csak nem tudjuk, mikor. A legtöbb ember azonban hosszú életet él."

9. Honnan tudom, hogy a gyermekem „megfelelően" gyászol?

A gyásznak nincsen „megfelelő" módja. Minden gyermek másképp fog gyászolni. Ugyancsak nincsen egy bizonyos idő sem, amikorra a gyermekének már „fel kellene hagynia" a gyásszal, vagy „túl kellene tennie magát" a történteken. A gyász egy folyamat, hagyni kell, hogy természetesen alakuljon. Gyakran magukon a szülőkön lesz olyannyira úrrá a gyász, hogy szükségük lehet egy terapeuta vagy segítő csoport támogatására, útmutatására.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Túlsúly és depresszió: az új gyermekbetegség

Az egészséges súlyú gyermekekhez viszonyítva a túlsúlyos gyermekek sokkal inkább válnak a társadalmi megkülönböztetés és az alacsony önbecsülés áldozatává. A gyermekek vagy tinédzserek depressziója a túlsúlynak oka és következménye is lehet. A túlsúlyos gyermekek valóban többet szoronganak, mint más gyermekek.

Ennek a negatív hatásai lehetnek:

- Szekálás az iskolában vagy közösségimédia-oldalakon keresztül.
- Nehézségek sportolásnál, ami miatt csak hatványozódik a probléma.
- Kimerültség, amely hozzájárul a depresszióhoz.
- Légzéskimaradás alvásnál, amely kialvatlansághoz vezet, és azt eredményezi, hogy a gyermek olykor könnyen dühbe gurul.

Megszakad a szívünk ezekért a gyermekekért, s gyakran nem tudjuk, hogyan segíthetnénk.

Mit tehetnénk, hogyan segítsünk?

- Éreztesse a gyermekkel, hogy szeretik és elfogadják.
- Először kérjen orvosi kivizsgálást, hogy a fizikai okokat kizárhassa.
- Emelje ki az egészséges táplálkozás fontosságát. Takarítsák ki együtt a konyhaszekrényt, és olvassák el az élelmiszerek címkéit.
  - Nyomatékosítsa a dolog jelentőségét azáltal, hogy a konyhaasztalon három kupacba rendezi az élelmiszereiket: megtartandó ételek; olyan ételek, amelyeket soha többet nem vesznek; és kidobandó ételek (nézze az élelmiszerek cukortartalmát és más egészségtelen adalékanyagait).
  - Vásároljanak együtt gyümölcsöket, zöldségeket és zsírszegény tejtermékeket.
  - Találjanak ki ételeket és főzzenek együtt.
- Ha ön is túlsúlytól szenved, tűzze ki családi célként, hogy egészségesebbé váljanak.
- Menjenek közösen sétálni, és szervezzenek aktív szabadidős programokat.
- Legyen példakép gyermeke számára, így lesz kire felnéznie és kit nagyra tartania.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Az vagy, amit megeszel

Jó magaviseletű, illedelmes és boldog tinédzsereket nevelni igen összetett feladat. Egy dolog azonban biztos: nagyon sok minden múlik azon, hogyan táplálkozik a tinédzser gyermeke. Mind tudjuk a különbséget az egészséges és az egészségtelen étrend között, de valójában hányan tartunk ki az egészséges táplálkozás mellett, sőt mi több, még a gyermekeinket is segítjük benne?

A kilencvenes évek végén egy wisconsini kisvállalat, a Natural Ovens, elindított egy ötéves projektet, amelynek az volt a célja, hogy egészséges étrenddel lássák el a környékbeli iskolákat. Ezzel akarták bebizonyítani, hogy a friss, tápanyagban gazdag ételek fogyasztása valós változást hozhat a diákok viselkedésében, tanulásában és egészségi állapotában.

A korábban cukros üdítőkkel és nassolnivalókkal tömött automatákban már csak vizet és gyümölcsleveket lehetett kapni. A beszállított fagyasztott ételek helyett pedig helyben, frissen készítették a diákoknak az ennivalót gyümölcsökből, zöldségekből, gabonafélékből és sovány húsból. A kísérlet eredménye elképesztő volt.

Az az iskola, amely egykor lemorzsolódó diákokról, kicsapásokról, droghasználatról és kiskorúak fegyvertartásáról volt híres, most 180°-os fordulatot vett. Mary Bruynette, az iskola egyik tanára, így nyilatkozott: „Jelenleg a legnagyobb problémánk az iskolában, hogy parkolóhelyet találjunk, valamint hogy a diákokat pontosságra neveljük. Az osztályban nincs semmiféle széthúzás, és nincs különösebb probléma a diákok magaviseletével sem, amit korábban tapasztaltam, mielőtt belevágtunk volna az étrendmegújító programba."

Még ha nincs is ilyen nagyszerű ebédprogram az ön gyermekeinek iskolájában, arra azért mindig van lehetősége, hogy meghatározza, miként táplálkoznak otthon, a családban. Az egyik módja annak, hogy támogatni tudja gyermekei egészségét és jó magaviseletét, ha lehetővé teszi számukra az egészséges táplálkozást.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Autizmus spektrum zavar (ASD) és kapcsolódó problémák

Az autizmus különbözőféleképpen jelentkezik a gyermekeknél, és olykor sok közös vonás fedezhető fel az autizmussal, valamint a tanulási és figyelemzavarral küzdő gyermekek között. Ez részben azzal magyarázható, hogy a zavarok tünetei átfedésben vannak. Az autizmussal küzdő gyermekek például a következő vonásokat mutathatják:

- Nem tudják felismerni mások érzéseit és értelmezni a nem verbális jelzéseket. Ez például olyan módon mutatkozhat meg, hogy a gyermekek szó szerint értelmezik a szólásokat, félreértik a vicceket és a közmondásokat. Például nem értik meg a „Szállj le a magas lóról!" mondás jelentését: „De hát nincs is semmilyen lovam!" Ez a társas kommunikáció zavar, az ADHD és a beszédértés zavar esetében is jellemző.
- Végrehajtó funkciók zavara. Autizmusban szenvedő gyermekek nehezen tudnak rendet tartani és problémákat megoldani. Nehezen szabályozzák érzéseiket. Már egy apróbb változtatás a napirendjükben is elég ahhoz, hogy érzelmi kitörést provokáljon náluk. ADHD-val és végrehajtó funkciók zavarával küzdő gyermekek gyakran hasonló nehézségek előtt állnak.
- Az érzékszervi hatások kiszűrése vagy kerülése. Ez az érzékelési folyamatok zavarával és az ADHD-val küzdő gyermekeknél szintén jellemző.
- Ügyetlenség, rossz mozgáskoordináció. A gyermekeknek nehézségük lehet a kézírással, biciklizéssel, labdaelkapással vagy a futással. Ezek a tünetek a mozgáskoordinációs zavarnál, a diszgráfiánál és az érzékelési folyamatok zavaránál is jelentkezhetnek.
- Nehézség a szóhasználattal, beszédszerveződés gyengesége. Sok gyermek küszködik azzal, hogy összefüggően ki tudja fejezni magát, követni tudjon beszélgetéseket, valamint megfelelő hangerővel és hanghordozással tudjon beszélni. Ez szintén tünete a beszéd- és nyelvi zavaroknak, valamint a nem verbális tanulási nehézségeknek.

A zavarok közti hasonlóságok miatt úgy tűnhet, hogy ugyanaz a fajta fejlesztési mód használhat a gyermekek különböző csoportjainál. Azonban vannak különbségek a tanulási- és figyelemzavar, illetve az autizmus spektrum zavar között, amelyeket fontos megértenünk.

Ha a gyermekeket kiskorukban rosszul diagnosztizálják, az rengeteg problémát tud okozni nekik és a családjuknak. A diagnózisok átfedésben vannak egymással, a kezelési terv elkészítésekor pedig figyelembe kellene venni a gyermek egész személyiségét. A gyermek általános egészségének és jóllétének kulcsa, hogy lássuk a probléma lényegét, valamint képesek legyünk átlátni és irányítani az iskola, a közösség és a gyermek lelki egészsége közti összetett viszonyokat.

ÖSZTÖNZÉS

Mi is a baj valójában?

A gyermekek nem a saját lakásukban élnek, hanem a családjukkal. Ezért olyan fontos megérteni minden felnőttnek, aki részt vesz egy gyermek segítésében, milyen hatással van az egész családra egy gyermek rossz viselkedése. A tanárok, terapeuták és szülők mind ugyanazt szeretnék a gyermeknek: hogy végül eredményes legyen és reménnyel telve tudjon a jövő felé tekinteni. Hogy egy-egy felnőtt miként értelmez és kezel egy ilyen helyzetet, valószínűleg teljesen különböző.

Sok szülő a következő jelekről számol be:

- A gyermeknek tanulási nehézségei vannak.
- A gyermek viselkedésével nagyon nem tudnak mit kezdeni otthon és az iskolában.
- A gyermeket többször is eltanácsolták.

A szülők valószínűleg a következő kérdéseket tették fel maguknak:

- A gyermekem problémás viselkedése csak valami átmeneti dolog?
- A gyermekem iskolája tud segíteni nekünk?
- A gyermekemnek el kellene mennie szakértőhöz? Ha igen, milyen szakértőhöz?
  - És mit tudnak egyáltalán tenni érte?
  - Hogyan találok jó szakembert?
- Milyen más, egyéb segítség létezik?
- A gyermekem már most sajátos nevelési igényű (SNI) programban tanul, és/vagy olyan gyógyszereket szed, mint a Ritalin, Adderall és más stimulánsok, azonban a gyógyszeres kezelésnek nincs, vagy alig van hatása?
- Az iskola nem segített megvalósítani vagy végigvinni a gyermekem számára elfogadott programot, és a gyermekem egyre depressziósabb és irányíthatatlanabb?
- A gyermekem elkezdett elhúzódni a barátaitól és a családjától? Füvezik vagy iszik? Vagy lehetséges, hogy más veszélyes antiszociális tevékenységekbe keveredett? Már bekerült a fiatalkorúak igazságszolgáltatási rendszerébe?

Tippek, hogyan kezdjen hozzá:

1. Ne várjon az első lépésre.
   - Ne gondolja, hogy a gyermeke ki fogja nőni ezeket a problémákat.
   - Ne várjon a következő félévig, hogy újra átgondolja a dolgot.
   - Három hónap, hat hónap, vagy egy év is már jelentős kihagyást jelent a gyermek iskolai oktatásában.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

2. Azonnal találkozzon a gyermek tanárával.
   - Ne várjon a következő szülői értekezletig, hogy felhozza a témát.
   - Ne menjen bele, ha a tanár azt javasolja, várjanak a félév végéig, vagy hogy a gyermeke ki fogja nőni ezeket a problémákat.
3. Vigye el gyermekét hallás- és látásvizsgálatra.
   - A gyermekek tanulási problémái gyakran a hallásuk vagy a látásuk romlásából eredhetnek.
4. Kérjen kiértékelést.
   - Az iskolák ingyen lehetővé teszik a „kezdeti pszichológiai-nevelési vizsgálatot", amely egy első kiindulási pontot adhat a gyermek kognitív képességének, tanulási teljesítményének és érzelmi egészségének felmérésében.
5. Kérjen időpontot neuropszichológiai vizsgálatra.
   - Beszéljen a gyermekorvosukkal, hogy kaphasson beutalót a gyermeke számára. Gyakran nagyon hosszú várólisták vannak egy időpontra.

Mindy Mazur, egészségügyi szakértő és nevelési terapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Tájékozottság, elkötelezettség és aktív részvétel

A gyermekeknél leginkább akkor tapasztalható pozitív változás, ha egy csapat segíti a gyógyulásukat: szülők, családtagok, tanárok, terapeuták és orvosok.

Azoknak a gyermekeknek és tinédzsereknek, akiket valamilyen mentálhigiénés zavarral diagnosztizálnak, lehetséges, hogy pszichotróp gyógyszeres kezelésre lesz vagy van szükségük. Ilyen diagnózis lehet a figyelemhiányos zavar (ADD), a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD), a bipoláris zavar és az ellenszegülő viselkedészavar (ODD).

A 9 éves Jenny sokszor közbevág, nem hallgat a szüleire, nem csinálja meg a feladatait, gyakran makacs, és nem vagy alig tiszteli a felnőtteket. Otthon pedig a szülők csak kiabálnak és ordítoznak vele, szobafogságba küldik, majd kezdődik az egész elölről.

Úgy tűnik a 11 éves Bobby csak azért jött ki a szobafogságból, hogy az újabb rosszalkodás miatt megint szobafogságba mehessen. Az anyukája úgy érzi magát, mint egy börtönőr, az otthoni légkör feszült és ellenséges. Az iskolában ugyanez a felállás.

Johnny az osztály mókamestere, folyton visszabeszél a tanárnak, és büntetést kap büntetés után. A szülői konzultáción a tanár azt tanácsolja, hogy vizsgálják ki az „ADHD vagy más zavar lehetőségét". A szülő megkönnyebbülhet – a rossz viselkedésnek legalább már van neve is! Végre rendeződni fognak a dolgok! Az iskola pszichoszociális kiértékelést ajánl, és el is készül: Johnny-nak megvan a diagnózisa. Ez az elképesztően fontos lépés azonban van, hogy kimarad.

A legtöbb iskolarendszernek nincs engedélye arra, hogy gyógyszeres kezelést ajánljon. Azt azonban mondhatja egy tanár, hogy „Beszéljen a gyermekorvossal" vagy „A gyermekének segítő tanácsadásra van szüksége". Egy ilyen visszajelzés után a legtöbb szülő elviszi gyerekét gyermekorvoshoz, aki többnyire felír valamilyen gyógyszert, vagy beutalja a gyermeket pszichiáterhez. Nincs semmi elítélni való ebben, ugyanis a rendelkezésre álló intézmények tömve vannak hasonló gyermekekkel. A tanárok és gyermekorvosok pedig általában túlterheltek, nincs lehetőségük több időt tölteni a szülőkkel, és tanácsot adni nekik arról, hogyan tovább.

A gyógyszeres kezelés önmagában nem oldja meg a viselkedési problémát, így a pszichiáter pszichoterapeutához küldi tovább a gyermeket. A leggyakoribb terápiás forma gyermekeknél az egyéni játékterápia, tinédzsereknél az egyéni terápia.

A kezdeti időszakban a szülők valószínűleg észlelnek majd valamilyen pozitív változást gyermekük viselkedésében, kezdik észrevenni a javulás jeleit otthon. A gyermek többet keresi a szülei társaságát, és néhanapján még tisztelettel is viselkedik velük szemben. Ezt nevezzük a mézeshetek időszakának. A szülő elviszi a gyermeket terápiára, ott a gyermek játszik vagy beszélget egy felnőttel, aki foglalkozik vele, majd a szülő hazaviszi a gyermeket a terápiás ülésről. Ha valaki gondoskodik egy gyermekről és időt tölt vele, ő természetes módon reagál erre a pozitív bánásmódra és a viselkedése javulni fog.

Aztán egyszer csak vége. A gyermeket verekedés miatt újra kizárják az iskolából, megüti az anyukáját, vagy nem jön haza három napig.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Mi csúszott félre?

Ha a gyermekünket viselkedési problémák miatt gyógyszeres kezelésnek vetjük alá és egyéni terápiára visszük, azzal akár árthatunk is neki. Akkor áll be javulás, ha a gyermeket és a kamaszt családja közegében kezeljük, és abban mindenki részt vesz. Igaz, hogy vannak esetek, amikor a szülők ebben nem tudnak közreműködni, mint például a kórházi osztályos kezelésben, egyes nevelőotthon-helyzeteknél, vagy más programoknál. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a „csapatot" ne kellene bevonni.

Ha a gyermek tiszteletlen, kiborulásokkal oldja a feszültségét, depressziós, esetleg más pszichés vagy tanulási problémákkal küzd, messze az a leghatékonyabb, hogyha a szülő/gondozó részt vesz a terápiás üléseken. Egyes terapeutákat korlátozhatja, hogy hol dolgoznak és kit fogadhatnak. Ezeket a kérdéseket a terapeutának a szupervizorával kell megvitatnia, hogy minden a gyermek legfőbb érdekei szerint történhessen.

Mai világunk sokkal összetettebb, dinamikusabb, bonyolultabb és több odafigyelést igényel, mint korábban. A családok nagyon különbözőek, a szülőknek pedig több új kihívással kell szembenézniük, mint valaha bármikor: többszörös válások, egyedülálló szülőség, újraházasodás, mostohaszülőség, azonos nemű szülők, vagy nagyszülők nevelte unokák. Ami igazán számít, az a szülők tájékozottsága, elkötelezettsége és aktív részvétele.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

A gyermekek mentálhigiénés és tanulási nehézségei

A legtöbb gyermek nem születik együtt a mentálhigiénés diagnózisával, hanem a környezetében fellépő problémák okozzák azt, például trauma, bántalmazás vagy erőszak. A tanulási nehézségek szintén vezethetnek lelki problémákhoz. A mentálhigiénés és a tanulási zavarok közti összefüggés igen összetett és nem mindig egyértelmű. Lássunk tehát öt lehetséges utat, hogyan hatnak egymásra az érzelmi zavarok és a tanulási nehézségek:

1. A tanulási nehézségek lelki gyötrődéshez vezethetnek.
2. A tanulási nehézségek lelki problémákat okozhatnak, vagy elmélyíthetik a már meglévőket.
3. A lelki problémák elfedhetik a gyermek tanulási zavarát.
4. A lelki problémák súlyosbíthatják a tanulási zavarokat.
5. A lelki egészség ellenben növelheti a tanulási zavarral küzdő gyermekek teljesítményét.

Mit figyeljen meg, hogy el tudja dönteni, gyermeke lelki nehézségekkel küzd-e és szakértő segítségére van-e szüksége:

- hanyatlás az iskolai teljesítményében
- rossz jegyek a kemény erőfeszítései ellenére
- folyamatos aggodalmaskodás vagy szorongás
- rendszeres ellenkezés, ha iskolába kell mennie vagy teljesen hétköznapi dolgokban részt kell vennie
- hiperaktív vagy nyugtalanul jön-megy
- állandó rémálmok
- folyamatos vagy rendszeres agresszív viselkedés, feszültségének kiborulással való oldása
- folyamatos vagy rendszeres lázadozás és/vagy „balhézás"
- depresszió, levertség vagy ingerlékenység

A mentálhigiénés panaszok – csakúgy, mint a fizikai betegségek (mint például asztma vagy cukorbetegség) – különbözőféleképpen jelentkeznek a gyermekeknél. A „diagnózis" nem tudja definiálni a gyermeket. Minden tanulónak szüksége van egy egyénileg rá szabott kezelési tervre, oktatási tervre és az elhelyezési lehetőségek végiggondolására.

A tanárok és klinikai szakemberek óvatosak, nem sietik el a véleményalkotást, és vállalják a felelősségét, hogy a gyermeknek/tinédzsernek határokat jelölnek ki, így segítve a probléma kezelését. A legtöbb szülő már minden létező technikát megpróbált, ami csak található a könyvekben, azonban javulásnak semmi nyoma nem volt. Megszégyenülve érzik magukat és reményvesztettnek. Ne hagyja annyiban, ajánlja fel segítségét, és ötleteljenek együtt, hogy lehetséges stratégiákat találjanak, így segítve a diákot.

Mindy Mazur, egészségügyi szakértő és nevelési terapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Vészjelző viselkedések listája

Pipálja ki azokat a viselkedéseket, amelyeket észreveszi a gyermekénél. Gondolja át ezeket a következő alkalommal, amikor gyermekorvoshoz vagy mentálhigiénés szakemberhez megy. A megfigyelései segíteni fognak a szakértőnek, hogy megfelelően járjon el a helyzetben.

____ Titkolózás (kiszökés, szabályszegés, drog/alkoholfogyasztás)

____ Ingerültség (a kommunikációban, az iskolában, baráti és családi kapcsolatokban)

____ Szégyenérzet (a mássága miatt, vagy mert úgy érzi, nem tudja kibontakoztatni képességeit)

____ Depresszió (klinikai és/vagy átmeneti, valamilyen helyzethez kötött)

____ Szomorúság (veszteség, trauma, magányosság)

____ Unalom (érdeklődés és életcél hiánya, a lehetőségek elszalasztása, a vezetés hiánya)

____ Perfekcionizmus (mindenben tökéletesnek vagy a legjobbnak kell lennie)

____ Értékek és más nézőpontok érzékelésének hiánya (otthon/a családban nincs rendszere ennek, nincsenek bevett rituálék)

____ Elszigetelődés (külső megjelenés, súly, pattanásosság, vagy többiektől való különbözőség miatt)

____ Lógás az iskolából (félelem a hibázástól)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Egy édesanya utazása

Devon története

Halva született. Egy picike, elkékült kisbaba volt. Az ember tenyerében is elfért, nem nyomott két kilót sem. Attól a pillanattól kezdve, hogy világra jött, küzdött az életért. Az orvosok nem tudták megmagyarázni, miért volt ilyen nehéz a terhesség, vagy hogy miért született 33 hetes koraszülötten a fiam, összeesett tüdővel és gyenge életjelekkel. Vagy hogy miután sikerült lélegeztetniük, miért alakulhatott ki nála egy olyan vérfertőzés, amely majdnem végzett vele. Hogy miért született süketen, és hogy ezt miért nem tudta senki kideríteni egészen hat hónapos koráig.

Nem, az orvosok igazán soha nem tudtak válaszokat adni a fiam egészségével vagy fejlődésével kapcsolatban. Az én feladatom maradt tehát, hogy kitaláljam, mire van szüksége, és hogyan tudok segíteni neki, hogyan tudom támogatni, valamint kitartóan biztatni, hogy van még más lehetőség, tartson ki.

Ne értsen félre, az orvosok és az ápolók többnyire nagyszerű munkát végeztek. Tették a dolgukat. Ha ők nem lettek volna, a fiam ma nem élhetne, és ezért végtelenül hálás vagyok nekik. Azonban előttünk állt egy szakadék – egy óriási szakadék, tele kemény kihívásokkal. Ezekre szülőként egyáltalán nem voltam felkészülve, és ahhoz, hogy megbirkózzak velük, igazából soha nem találtam megfelelő segítséget. Össze sem tudnám számolni, hányszor sírtam ki a szemeimet a fiam miatt. Bármit megadtam volna érte, ha akkor egy gyermeknevelési coach tud nekem segíteni, útmutatást adni.

Devon az első naptól kezdve küszködött. Születése után hosszú ideig a kórházban kellett maradnia, hogy felépüljön, míg végre hazajöhetett. A legjobb kisbaba volt, akit csak el lehet képzelni. Egyetlen egyszer sem sírt. Nem próbált mindent megmarkolni. Nem ordított. Ezek lehettek volna már figyelmeztető jelek. Mégis hat hónap és egy halláskárosult nővér kivizsgálása kellett ahhoz, hogy rájöjjünk, a fiam teljesen süket.

Ezután vizsgálatról vizsgálatra jártunk, és pár téves diagnózis még tovább bonyolította az összképet. Mindezek – a koraszülöttségével együtt – nagymértékben lassították a fejlődését. Nem ült fel, nem fordult hasra vagy kezdett el járni, mikor a többi gyermek tette. Nem adott ki hangokat és nem is játszott.

Mikor Devon kétéves volt, megoperálták a fülét, és visszanyerte hallásának 60%-át. Végül pedig sikerült teljesen helyreállítani a hallását. Nem tudom leírni azt az örömöt, amikor először láttam rajta, hogy hall engem. Egyik pillanatról a másikra bekövetkezett a változás benne és a fejlődésében is. Tényleg egyik pillanatról a másikra. Olyan édes és szeretetteljes volt. Ha csak ránézett az ember, láthatta rajta, hogy boldog. Egyre többet mosolygott és elkezdett játszani is.

Egyik nap még állni sem tudott segítség nélkül, a másik nap már egyszer csak felállt és átszaladt a szobán. Szerencsére vannak szemtanúim is, máskülönben senki nem hinné el ezt a csodát. Devon volt az én csodagyermekem.

Azonban továbbra is sok kihívás állt előttünk. Négyéves koráig egyáltalán nem beszélt. A bátyja meg tudta fejteni, mit akar mondani, és a szócsöveként beszélt helyette. Ötéves volt, mire sikerült szobatisztaságra szoktatni. Foglalkozott vele gyermekorvos, logopédus, foglalkoztató terapeuta, még játékterapeuta is.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Mikor iskolai előkészítőn vett részt, mindig volt mellette valaki, aki segítette, figyelt rá. Ám ő mégis mindig bajba keveredett. Nem ismerte a következmény fogalmát. Nem értette meg, hogy hol van a többi gyermek személyes terének határa. Egyszerűen fogta magát, odament hozzájuk, és elvette tőlük, amivel ő éppen játszani akart. Soha nem játszott más gyerekekkel, de szeretett a közelükben lenni, mikor magában játszott. Nem tudott barátokat szerezni. Nem tudta kifejezni az érzelmeit. Nem szerette a nagyobb hangzavart. Nem szerette, ha hozzáértek. És nem tudott nyugton ülni a helyén.

Mikor eljött az ideje, hogy első osztályba menjen, az iskola és az iskolaszék behívott, hogy jöjjek el egy – ahogy ők fogalmaztak – esetkonferenciára. Ez gyakorlatilag egy olyan találkozó, ahol állami és iskolai hivatalnokok összegyűlnek (beleértve az iskola gyermekpszichológusát), és kényszerítik a szülőt, hogy kezdjék el a gyermek gyógyszeres kezelését. Teljesen megsemmisültem, összetörtem és kétségbeestem. Senki sem volt, aki kiállt volna értem vagy a fiamért. Nem volt választásunk.

Kétgyermekes, egyedülálló édesanya voltam, alacsony jövedelemmel. Mégis mit tudhattam én az egészről?

A fiamat ADHD-val diagnosztizálták, és felírtak neki gyógyszereket, hogy állami iskolába járhasson. Ez kezdettől fogva egy rémálom volt mind a kettőnk számára. Nem tudnám összeszámolni, hány szülői megbeszélésre kellett bemennem, vagy hogy hányszor hívtak az iskolától az állítólagos magatartásproblémái miatt.

Minden iskolai év elején összeültünk és egy tervet készítettünk. A terv azonban újra meg újra meghiúsult. Devon továbbra is küszködött, és egyre jobban elmaradt a többiektől. Ennek ellenére nyomták őt előre, ragaszkodva ahhoz, hogy nem szakadhat le az osztálytársaitól. Ő azonban utálta az osztálytársait. Bántalmazták és gúnyt űztek belőle. Nem tudott velük kommunikálni. Leginkább a kisebb gyermekekkel jött ki jól, ezért szerette volna, hogy visszatartsák. Ám az iskolaszék minden egyes alkalommal visszautasította a kérelmünket.

Változtattak a gyógyszerein, erősebbeket írtak fel neki. Nem sok idő kellett hozzá, hogy Devon a saját útját járva birkózzon meg az iskolával. Gyakorlatilag megszűnt létezni. Rájött, hogyha csendben marad és nem okoz semmilyen galibát, akkor a tanárok nem fognak vele foglalkozni. Így is lett. Három hónap telt el anélkül, hogy egyetlen szót írt volna az iskolában. Miután a tanár észrevette, felhívott, hogy elpanaszolja ezt nekem. Inkább nem mennék bele, hogy mit válaszoltam rá.

Az általános iskola minden egyes napján úgy éreztem, mintha börtönbe küldeném Devont. Bántalmazták. Újra és újra megbuktott, és az én drága boldog kisfiam nem volt sehol. Soha nem mutatta ki az érzéseit. Helyette furcsa módszerekkel vezette le a feszültségét pár nappal azután, hogy valamilyen incidens történt. A sarokba pisilt, levágta a hátizsákja vállpántjait, és ollót vitt a ruhásszekrényéhez. Megpróbálta kifejezni dühét és idegességét olyan módon, ahogyan tudta. Időre pontosan tudtam, mikorra várható a kiborulása. Pontosan három nappal azután, hogy történt vele valami, ami egy gyermeket általában kiakasztana vagy feldühítene, ő levezette a feszültségét valamilyen módon.

10 évesen Devon súlyosan depressziós lett, és öngyilkos akart lenni. Az orvosok még több gyógyszert javasoltak.

És akkor elegem lett az orvosokból.

Elegem lett abból, hogy másokra hallgassak. Én voltam az édesanyja, és bár nem tudtam mindent, a fiamat ismertem. Első osztályos kora óta várólistán voltunk egy másik kivizsgálásra. Úgy döntöttem nem várok tovább.

Minden tanács ellenére abbahagytam a gyógyszerezést. Befizettem egy teljes körű klinikai kivizsgálásra egy magán gyermekpszichológusnál. A diagnózis nem ADHD volt, amelyet mindvégig bizonygattak, hanem magasan funkcionáló autizmus (ismertebb nevén Asperger-szindróma). Nagyon magas IQ-ja, borzasztó lassú

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

feldolgozó képessége és mellé súlyos kapcsolati zavarai voltak. Végre lett valami a markomban, amin elkezdhettünk dolgozni. Saját magam utánajártam a témának, otthon pedig változtattunk pár dolgon. Csatlakozott egy barátságklubhoz, hogy megtanuljon barátokat szerezni. Elkezdett játékterápiára járni, hogy megtanulja kifejezni az érzelmeit. És végre megindult a növése!

Mindössze pár hónap alatt 15 cm-t nőtt, miután abbahagyta a gyógyszerek szedését. A nem megfelelő gyógyszerek akadályozták az étvágyát és a növekedését. Olyan gyorsan nőtt, hogy alig győztem elég ruhát venni neki! A boldogság jelei is elkezdtek mutatkozni rajta, és egy apró fénysugarat már láttunk az alagút végén.

Azonban az iskola még mindig vitás kérdést jelentett. Mikor hetedikes lett, tudtam, hogy ezt nem folytathatjuk így tovább. A tanárok és a gyerekek bántották, ő pedig egyre többször keveredett valami balhéba. Az iskolában csak problémás gyermekként emlegették, engem pedig mint a problémás szülőt. Úgy éreztem, senki sem hallgat meg. Senki sem hajlandó segíteni. És az incidensek csak ismétlődtek újra meg újra.

Mind torkig voltunk már az egésszel. Tudtam, hogy mi tudnánk ennél jobbat. Az iskola sok kárt okozott a fiamnak. Valóságos kínzás volt neki. Úgyhogy egy pontnál azt mondtam, ami sok, az sok. Megelégeltük az állami iskolát. Elkezdtem más iskolák után nézni, azonban nem volt túl sok választási lehetőség. A közelünkben nem volt egyetlen magániskola sem, bentlakásos iskola pedig szóba se jöhetett. A súlyos autizmusban szenvedő gyermekeknek jár anyagi támogatás, azonban mivel Devont magasan funkcionálónak ítélték, ő nem volt jogosult erre. Egyetlen megoldásként az otthoni oktatás maradt, amelytől én igencsak tartottam.

Évek óta saját vállalkozást vezettem, és otthonról dolgoztam. Emiatt az otthoni tanítás végzetes megoldásnak tűnt. Aztán jött egy gondolat: „Miért is ne próbáljam meg?" Így hát elmentem a helyi otthonoktató egyesület tájékoztatóira, hogy többet tanuljak a témáról. Kutattam az interneten. Beszéltem más szülőkkel. Végül megtaláltam azt a megoldást, amelyről úgy gondoltam, hogy mindnyájan meg tudnánk barátkozni vele. Ez egy online iskola volt, és ők olyan tanárt biztosítottak Devon számára, akit hozzá hasonló gyermekek segítésére képeztek ki.

Az első évünk azzal telt, hogy „elszoktattuk" az iskolától. Szülőként ez egy igen nehéz feladat. Újra kell gondolnunk, és újra kell kezdenünk mindent. El kell engednünk minden elképzelésünket arról, hogy az iskolának milyennek is kellene lennie.

Súlyos kritikával és ítélkezéssel kellett szembenéznem, mind családtagok, mind barátok részéről, sőt még idegenektől is. Külső szemmel úgy tűnt, mintha Devon csak simán otthon maradt volna velem, és a napjait azzal töltötte volna, hogy videójátékokkal játszik a szobájában. Valójában az állami iskola traumáját dolgozta fel, volt ideje gyógyulni és újra felfedezni az érdeklődését. Mindannyiunk számára gyógyulás volt ez az év.

Ennek akkor láttam a gyümölcsét, amikor egy nap odajött hozzám és kérdezte, hogy csinálnánk-e pár matekpéldát. Egészen addig a pontig nem erőltettem semmiféle hivatalos iskolai feladatot. Teljesen háttérbe húzódtam és hagytam, hadd tanulja azt, ami érdekli őt. Ha csak meghallotta *az iskola és a tanulás* szót, azonnal befeszült. Amikor viszont ő volt az, aki KÉRTE, hogy matekozzunk, tudtam, hogy minden rendben lesz.

Látja, ez itt a lényeg. Az ő szükségleteit vettem figyelembe. Nem próbáltam meg olyasvalamire kényszeríteni, amire nem állt készen, vagy olyan tanulási módszert ráerőszakolni, amely nem működött nála. Hagytam, hogy ő irányítson. És ez az, ami a leginkább számított. Ő tudta, hogy mire van szüksége. Nem mindig tudta azonban szavakba önteni, ezért hagytam neki időt és biztos teret. Így felfedezhette a saját tanulási módszerét, és az eredmény teljes áttörés volt.

Devon egész eddigi életét „üss vagy fuss" üzemmódban élte. Bezárkózott. Számára az egyetlen biztonságos hely a hálószobája volt, és az egyetlen dolog, amiben sikerélménye lehetett, az a videójáték volt. Így hát innen indultunk. Elkezdtünk beszélgetni a videójátékok hasznáról, az autóvezetéstől kezdve egészen a stratégiaalkotásig.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Innen kezdte a tanulást, majd végül hivatalos iskolai tárgyakat kezdett teljesíteni az online tanárával. Na és az eredmények? Akár hiszi, akár nem, a jegyei elérték a 80 pont feletti átlagot. A kisfiúból, aki évről évre bukdácsolt az iskolában, sikeres tanuló lett, aki nagyszerű eredményeket ér el. Hogy lehetséges ez?

Úgy lehetséges, hogy a jelenlegi iskolája nem dugta be egy skatulyába. Eldönthette, hogy ő hogyan tanulna, és volt is lehetősége megmutatni, amit tanult. Amíg a válaszai helyesek voltak, nem volt probléma, hogy nem mutatja meg a matek háziját. Kiválaszthatta, hogy melyik könyveket szeretné elolvasni. Esszéírás helyett készíthetett PowerPoint előadást. A tanulás őrajta múlt, útmutatást pedig a tanára adott, aki jól képzett volt és igazán törődött vele.

Idővel az is kiderült – mindenki nagy örömére –, hogy Devon egy igazi matekzseni. Mindent fejben számolt, csak a megoldást írta le. Algebrafeladatokat tudott fejben megoldani! Korábban a tanárai megbuktatták a vizsgán, amikor nem tudta leírni, hogy jött ki a megoldása. Most azonban más volt a helyzet, mert a tanára sokat beszélgetett vele, jól ismerte őt, és tudta, mikor érti valóban, amit csinál és mikor nem.

Nagyon jó kapcsolat alakult ki Devon és a tanára között – úgy hiszem, ez volt itt a kulcs. Nyolcadik osztályos korától kezdve egészen az érettségiig ugyanaz a tanár foglalkozott vele.

Minden az ő saját tempójára volt szabva. Gyakorlatilag az év mind a 365 napján iskolába járt, mert folyamatosan tanult. Sokfelé utazgattunk, illetve sok mindenben együtt, családosan vettünk részt, és beszélgettünk az élményeinkről. Devon még bevásárolni is eljött velem, mindig segített megkötni a legjobb üzletet. Tulajdonképpen a való életet ötvöztük a házi feladataival. Zseniális volt.

Majd 15 éves korában egy újabb áttörést tapasztalhattunk: munkát akart keresni. Tisztában voltunk vele, hogy hagyományos munkahelyek nem jöhetnek szóba, úgyhogy a saját útján indult el: elkezdett kutyát sétáltatni. Nyomtattunk hirdetéseket, és kiragasztottuk a környéken. Napokon belül két állandó ügyfél is jelentkezett nála. A legjobb része a dolognak pedig az volt – leszámítva a megkeresett zsebpénzét –, hogy saját maga találkozott mindkét ügyféllel és beszélte meg velük a dolgokat. Ez óriási előrelépés volt egy olyan gyermek esetében, aki súlyos szociális szorongásoktól szenved. Egyetlen egyszer sem kellett emlékeztetni vagy nyaggatni, hogy induljon el a megbeszélt időpontra. Ő vitte végig a dolgot 100%-ban.

Innentől kezdve már nem volt visszaút, csak előre. Nagy önbizalmat nyert, és bár még mindig kényelmetlenül érezte magát tömegben vagy egy csoportban, már tudott személyesen találkozni és beszélgetni emberekkel anélkül, hogy leblokkolna.

Elkezdett gyűjteni, hogy megépíthesse az első saját számítógépét. Nekilátott megtanulni, hogyan kell számítógépet építeni, és elhatározta, hogy mérnök-informatikát fog tanulni. Annak a gyermeknek, aki korábban még úgy nyilatkozott, hogy csavargó lesz belőle és egy kartondobozban fog élni, és aki ostobának gondolta magát, ez megint egy óriási előrelépés volt. Most már látta, hogy nagyon is tud kezdeni valamit az életével. Látta, hogy lehetnek álmai és célkitűzései.

Ez idáig az összes tanára csak lebeszélte őt mindenről, mondván, hogy túl nagy fába akarja vágni a fejszéjét. Senki nem hitt benne, csak én és a jelenlegi tanára.

Mikor egyik nap úgy döntött, eladja az Xboxját, azt hittem, elsírom magam. Hosszú éveken át a videójátékozás volt az élete. Ám most itt volt 16 évesen, és ELHATÁROZTA, hogy valami mással fogja tölteni az idejét. Elkezdett konditerembe járni, és rendszeresen edzeni. Megbíztam egy személyi edzőt neki, Devon pedig egyszerre csak elkezdett figyelni rá, hogy mit eszik és mennyit mozog. Többet sétált és biciklizett kint, a szabadban. Tetszett neki, ahogyan érezte magát a bőrében, és ahogy kinézett. Együtt elmentünk ruhákat venni neki, amelyek passzolnak az új, izmos termetéhez.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A hab a tortán az volt, amikor a környékünkön találkozott egy vele egykorú lánnyal, és elkezdtek találkozgatni. Devon elvitte őt élete első randijára, és már a saját pénzéből tudta meghívni. Az izgalomtól és örömtől csillogó arca eszembe juttatta a kisfiút, aki egykor volt, mielőtt az egész bonyodalom elkezdődött volna az orvosokkal és az állami iskolával.

Ha van valami, amit megtanultam egy speciális igényű gyermek édesanyjaként, hogy a gyermeke mindig ki fogja fejezni, mire van szüksége ahhoz, hogy a saját módján növekedni tudjon. Elsőre talán nem fogja érteni, sőt nem is ért majd egyet vele, azonban a gyermek tudni fogja, mi a megfelelő számára. Azzal, hogy én hátraléptem, hogy feltétel nélkül szerettem és hagytam őt irányítani, segítettem neki azzá az emberré válni, aki lehet belőle, és akivé mára vált.

Ma már gyakran ő kezdeményez, és nagyon jókat szoktunk beszélgetni. Mélyebb, filozófiai kérdéseket is fel szokott tenni, például hogy miként tudna motiváltabb lenni, vagy hogy mi a szerelem. Devon nagy gondolkodó. Állandóan agyal valamin. Erre fiatalabb korában egyszerűen nem volt lehetősége.

Annyira büszke vagyok, micsoda férfi válik belőle. Devon kedves, szeretetteljes, szorgalmas, intelligens és hű önmagához. Hogy küzd-e még kihívásokkal? Hát hogyne. Fog is, élete végéig.

Azonban úgy hiszem, hogy az édesanyjaként, amiben csak tudtam támogattam, segítettem őt a boldogulásában: felismertem, hogy van számára jobb út; ott voltam neki, mikor szüksége volt rám; és minden elutasítás és kritika ellenére kockáztattam az új iskoláztatási módszerrel. Most pedig elmondhatom, hogy Devon életében először él és virul – és ez még csak a kezdet.

Heather E. Wilson

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Stressz és szorongás

A szorongás a felnőtté válás természetes velejárója, minden tinédzser végigmegy szorongásos időszakokon. Egy ilyen időszak csak bizonyos ideig tart, és általában nem rejt veszélyeket. Azok a tinédzserek viszont, akik valamilyen szorongásos zavarban szenvednek, tartós félelmet, idegességet, valamint szégyenlősséget tapasztalnak, és jó eséllyel kezdik el kerülni a társasági helyeket és alkalmakat. Például, amikor egy kamasz valamilyen kínos helyzetet él át az iskolában és másnap tiltakozik, hogy iskolába menjen, megnyugtatásra és vigasztalásra lenne szüksége. Ám a kudarcélmény feldolgozásához ez nem biztos, hogy elegendő olyan tinédzserek esetében, akik kiskoruk óta szorongásos zavarral küzdenek.

Tinédzsereknél a stressz kiváltó oka lehet többek között az iskolai teljesítmény nyomása, a közösségi média, családtagokról való gondoskodás, barátságok, családi konfliktusok, testkép, munka, bántalmazás, megkülönböztetés, alkohol és szerhasználat, különböző kultúrák közti feszültségek, illetve a magukkal szemben támasztott vagy a szüleik, tanáraik, barátaik részéről érkező túl magas elvárások.

Ebben a fejezetben olyan technikákat ismerhetünk meg, amelyekkel segíthetünk tinédzsereknek a stressz- és szorongás kezelésében, otthon és az iskolában. Ezeket a gyakorlatokat használhatjuk a terápiában, vagy rábízhatjuk a kamasz gyermekünkre is, hogy egyénileg végezze el őket. A „Mi a baj?" kérdés helyett, sokkal inkább tudjuk támogatni a tinédzsereket, ha ilyen gyakorlatokon keresztül fedezik fel magukban és osztják meg velünk, mit éreznek. Csak ily módon tudunk könnyíteni azon a helyzeten, amely a problémájuk kiváltója volt.

KOMMUNIKÁCIÓ

Beszélgetésindítók, amelyekkel még a legellenállóbb kamaszokat is megnyerhetjük

Nyisson a következő mondatok egyikével, hogy beindítsa a beszélgetést:

- Dicsérje meg a kamaszt: „Nagyon értékeltem, ahogy…"

  Támogatja az önbecsülését.

- „Mi volt a legjobb dolog a napodban?"

  Érdeklődést fejez ki az élete iránt/erősíti a szóbeli kifejezést/kapcsolódást.

- „Mi a terved mára/az estére?"

  Stratégiai és realista gondolkodásra ösztönöz.

- „Mi segített a legutóbbi alkalommal, mikor ilyen problémával/nehézséggel kellett szembenézned?"

  Bátorítja a reflektív gondolkodást.

- „Ha újra csinálhatnád, mit csinálnál másképp?"

  Tanulásra és változtatásra ösztönöz.

- „Ha választhatnál, hogy valamiben igazán jó lehetsz, mi lenne az?"

  Célok elérésére buzdít.

- „Ha segíteni tudnál valakinek, akit ismersz, ki lenne az, és miért?"

  Együttérzésre indít.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Vitorlás hajók a tengeren: Érzésközpontú művészetterápia

Kor: 13–18

Cél: Tisztázni a fel nem oldott érzelmeket és foglalkozni velük. Ez a gyakorlat nem verbálisan kezdődik, és lehetőséget ad a kibeszélésre.

Kellékek:

- kreatív eszközök: modellező agyag vagy színes gyurma, vagy filctollak és papír
- feladatlap: „Jelentés a vitorlás hajóról"

Útmutató:

1. Adja oda a tinédzsernek a kellékeket, és utasítsa őt, hogy tegye félre, amíg a vizualizációs gyakorlat tart.
2. Ültesse le egy székre vagy a földre, és olvassa fel neki a lent látható vizualizációs gyakorlat szövegét.
3. Mikor a vizualizációval végeztek, bátorítsa a tinédzsert, hogy az agyag vagy a papír és filctollak használatával készítsen képet arról, ami megfogja a fantáziáját.
4. Ha ezzel a gyakorlattal végeztek, a feladatlap segítségével készítsenek jelentést a kamasszal.

Szöveg:

Csukd be a szemedet és vegyél egy mély levegőt… majd engedd ki. Vegyél egy nagy levegőt… majd engedd ki.

Folytasd tovább a lassú lélegzést. Figyeld a légzésedet, ahogy a levegő ki- és beáramlik a testedbe.

Most képzeld el, hogy egy csendes, napsütéses tengerparton ülsz, és hallgatod, ahogy a hullámok a partra csapódnak. Tedd fel magadban a kérdést: „Van-e valami, ami miatt nem tudom jól érezni magam?" A válaszodat írd fel egy papírhajóra, és küldd ki a vízre.

Majd tedd fel újra a kérdést: „Van-e valami, ami miatt nem tudom jól érezni magam?", majd hagyd ezt a választ is elhajózni a tengeren. Folytasd ezzel a kérdéssel, és a válaszaid vízre bocsátásával, míg végül semmi sem marad, amitől ne tudnád magad jól érezni.

Mikor már semmi más nem jut eszedbe, vizsgáld meg magadat még egyszer utoljára: „Tényleg teljesen jól vagyok most már?"

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Majd kérdezd meg magadtól: „Általában, hogyan szoktam érezni magam?" Lehet, hogy nyugtalanul, ijedten vagy dühösen… küldd ki ezt a válaszodat is a tengerre.

Most pedig fordítsd figyelmedet a tengerre, és keresd a szemeddel a kis vitorlásaidat, ahogy felbukkannak a vízen. Nézd mindezt a sok dolgot, amely megakadályozza, hogy jól érezd magad.

Válassz ki egyet, amelyik leginkább felkeltette az érdeklődésedet, és vedd ki a vízből.

Ha megvagy ezzel, nyisd ki lassan a szemedet, majd formázz egy agyagszobrot erről a dologról (amely leginkább felkeltette az érdeklődésedet), vagy rajzolj képet róla.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Jelentés a vitorlás hajóról

Tegye fel a következő kérdéseket a kamasznak, miután befejezte az alkotást:

Most, hogy foglalkoztál a _____, szerinted miben fog ez segíteni neked?

_____

És mi lesz ennek a legjobb része?

_____

Szerinted mi akadályozhat meg abban, hogy a figyelmedet erre a dologra fordítsd?

_____

És még micsoda?

_____

És mi ebben a legrosszabb? _____

_____

Még valami?

_____

Mi lenne az az első apró lépés, amelyet meg tudsz tenni, hogy gondoskodj a _____?

_____

Most készíts egy másik szobrot vagy rajzot, amely ezt a lépésedet ábrázolja.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Láss, hallj, érezz: 5–4–3–2–1

Kor: 13–18

Cél: Segíteni a szorongás, bevillanó emlékek, rémálmok, alvászavarok, vizsgaszorongás stb. kezelésében.

Útmutató:

Olvassa fel a következő szöveget hangosan, majd hagyja, hogy a tinédzser saját maga hangosan gyakoroljon, ön pedig hallgassa közben. Ezután megcsinálhatják újra, és addig ismételhetik, amíg az az ellazuláshoz szükséges. Ha ön vagy a kamasz elálmosodik vagy elbóbiskol, nyugodtan abbahagyhatják.

- Nevezz meg egyenként öt tárgyat a szobában, amit látsz!

  Példa: Látom a széket. Látom a szőnyeget. Látok tollakat. Látok könyveket. Látom az ajtót.

- Nevezz meg öt hangot, amit hallasz!

  Példa: Lépéseket hallok. Hallom a ventilátort. Egy madár csiripelését hallom. Egy autó dudálását hallom. Hallom a saját légzésemet.

- Nevezz meg öt érzést, ami most benned van!

  Példa: Fáradtnak érzem magam. Melegem van. Aggódom. Izgatott vagyok. Szomorú vagyok.

- Nevezz meg 4 tárgyat, amit látsz, 4 hangot, amit hallasz és 4 érzést, amit érzel!
- Nevezz meg 3 tárgyat, amit látsz, 3 hangot, amit hallasz és 3 érzést, amit érzel!
- Nevezz meg 2 tárgyat, amit látsz, 2 hangot, amit hallasz és 2 érzést, amit érzel!
- Nevezz meg 1 tárgyat, amit látsz, 1 hangot, amit hallasz és 1 érzést, amit érzel!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Érezd az érzést: az egyetlen kiút a keresztülvezető út

Kor: 13–18

Cél: A pánik, szorongás és a félelmek enyhítése.

Útmutató:

1. Beszélgessen a tinédzserrel az alábbi mondatokat segítségül véve:
   - *Mit érzel a testedben?*
   - *Hol érzed ezt pontosan?*
   - *Próbáld meg leírni, hogy ez milyen érzés, hogy néz ki!*
   - *Milyen színű ez az érzés?*
   - *Mennyire nagy vagy kicsi?*
   - *Most arra kérlek, hogy összpontosíts erre az érzésre, és maradj benne!*
   - *Ha tudod, csukd be a szemedet, és koncentrálj az érzésre továbbra is!*
   - *Szólj, hogyha az érzés erősödik, enyhül vagy máshova kerül át a testedben!*
   - *Most azt szeretném, ha a karjaidba vennéd ezt az érzést és ringatnád szeretettel, amennyire csak tudod.*
   - *Próbálj meg ebben maradni!*
2. Ismételjék ezt addig, amíg az érzés jelentősen enyhülni nem kezd vagy eltűnik.
3. Majd kérje meg a tinédzsert, hogy próbálja meg újra átérezni ezt az érzést (ellenőrizze újra).
4. Mutassa be a kamasznak, hogy ezt ő saját maga is meg tudja csinálni. Azáltal, hogy szembesül az érzéssel és benne marad, az érzés már nem egy olyan dolog lesz, amelytől fél, hanem valami, amit elfogadhat, megfigyelhet és foglalkozhat vele.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

A félelemből bátorságot csiszolni

Kor: 13–18

Cél: Szembemenni a félelmekkel, aggodalmakkal, és belépni a teljes élet kapuján.

Útmutató:

Töltse ki a tinédzserrel a következő feladatot.

1. Mindannyiunkban felvetődik néha a gondolat, hogy „Én erre nem vagyok képes, vagy ez túl nehéz". Olykor azonban ezek a gondolatok hátráltatnak minket abban, amit egyébként meg tudnánk csinálni, vagy akik igazából lehetnénk. Gondolj most egy olyan alkalomra, amikor valami nagyszerű, bátor dolgot vittél véghez. Írd le a válaszaidat!

2. Ha nehezen jut eszedbe saját bátor cselekedeted, gondolj pár olyan emberre, akikre felnézel a (kisebb vagy nagyobb) hősies tetteik miatt. Írd le a nevüket, és hogy mit vittek véghez!

3. Ha te is egyikük lennél a felsorolt embereknek, mit tettél volna az adott helyzetben?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

4. Most pedig képzelj el egy olyan dolgot, amelyet nagyon szívesen csinálnál, de el sem tudod képzelni, hogy képes lennél rá. Még ha nem is vagy képes rá, csukd be a szemedet és képzeld el, milyen érzés lenne, ha képes lennél megcsinálni azt. *(Példa: Kifeszített kötélen táncolni a levegőben.)*

5. Mi az a dolog, amit korábban féltél elmondani vagy megcsinálni, mert úgy gondoltad, nem jól csinálnád, vagy kudarcot vallanál?

6. Mi állhat az útjába annak, hogy ezt a dolgot megcsináld vagy elmondd?

7. Ismersz-e valakit, aki támogatni tudna ennek a megvalósításában?

8. Melyek azok a lépések, amelyeket már most megtehetnél, hogy felkészítsd magadat arra, hogy ezt a dolgot megcsináld vagy elmondd?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Beszélgetés tinédzserekkel a stresszről

Tippek, hogyan támogassa kamasz gyermekét az őt érő stressz felmérésében és annak önismeretre alapuló kezelésében.

Év végi stressz

Stresszüzemmód bekapcsolva. Ahogy közeledik a tanév vége, nagy nyomás nehezedik a tinédzserekre, hogy jegyeiket feltornásszák, és erős bizonyítvánnyal zárhassák az évet. Ilyenkor a kudarctól való félelem vagy a lemondás érzése felerősödhet. Mindegy, hogy gyermeke esetében ezek milyen erősen vannak jelen, annyit biztosan feltételezhetünk, hogy a tanév utolsó időszakában valamilyen megterheléssel szembesülni fog.

Mikor tanulmányi pályájuk csúcsán vannak, elképzelhető, hogy szeretnének nyáron dolgozni, ami az izgalom, versengés, valamint a bizalmatlanság érzését hozza magával. Lehet bennük félelem is a szervezetlen nyári időszak miatt, hogy az iskola nélkül majd elveszettnek vagy céltalannak fogják érezni magukat. Vagy épp gondolatban már annyira a szabadság és a nevetés köti le őket, hogy nem is tudnak az iskolára összpontosítani. A közösségi élet végre felélénkülhet, és a tinik aggódnak, hogy a nyár ideje alatt fent tudják-e majd tartani ezeket a kapcsolatokat. Vagy a tinédzser gyermeke egyszerűen csak túlterhelt, ahogy próbál egyensúlyt találni az iskolai és az iskolán kívüli elfoglaltságai között. Ez mind olyan stresszforrás, amelyre számítani lehet.

A napi rutin és a stressz kapcsolata

A szülők gyakran beszámolnak arról, miket figyelnek meg tinédzser gyermekük napirendjében. Szülőként valószínűleg képben van azzal, hogy gyermeke mikor, mit eszik, mennyit alszik általában, mennyi időt tölt a házi feladat elkészítésével, és mennyit a képernyő előtt vagy a barátaival. Ön tudja, mely bevett rutinjai vannak a hasznára, és melyek teszik őt próbára. Más szóval, többnyire tudatában van kamasz gyermeke megpróbáltatásainak.

Ha gyökeresebb változást vesz észre kamasz gyermeke szokásaiban, ön is tapasztalhat stresszt. Például, amikor észleli, hogy már nem tölt időt azzal a barátjával, akivel korábban „öribarik" voltak, valószínűleg elkezd gondolkodni annak okán. Vagy amikor a reggelek egyre nehezebbé válnak, mert folyton elkésik és kihagyja a reggelit, ön pedig aggódik az alvása miatt, és hogy vajon mit csinálhat, mikor éjszaka ilyen sokáig fent marad.

Mikor a tinédzserek stressz nyomása alatt állnak, gyakran előfordul, hogy hirtelen változtatnak a szokásaikon vagy napi rutinjukon. Ha ilyesmit észlel, szülőként ösztönösen egyfajta „nyomozói módra" váltana. Nyilvánvalóan szeretné tudni, mivel küzd a gyermeke, hogy segíthessen neki megoldást találni és megnyugodni. Azonban egy ilyen szituáció azt kívánja öntől, a szülőtől, hogy lassítson le, lélegezzen mélyeket, és mindenekelőtt koncentráljon a gyermekéhez való kapcsolódásra.

Következzen hét tipp arra, hogyan beszéljünk kamaszokkal a stresszről:

1. **Őrizze meg a saját testi-lelki jóllétét!** Ha a gyermekének komoly stresszel kell megbirkóznia, szüksége lesz rá, hogy ön egyfajta megkönnyebbülést jelentsen a küzdelemben, akire számíthat. Ez nem azt jelenti, hogy tökéletesnek kell lennie, és semmiképp sem azt, hogy ha stresszesnek érzi magát, akkor valamit rosszul csinál. Egyszerűen arról van szó, hogy annak érdekében, hogy igazán jelen tudjon lenni a saját és gyermeke életében, gondoskodnia kell róla, hogy ön is rendszeresen töltődni tudjon. Mindennap gondoskodjon magáról – lelki, fizikai, érzelmi és szellemi értelemben is.
2. **Figyelje gyermeke viselkedését együttérzéssel és kíváncsisággal!** Mindaz, amit ön ismer a tinédzser rutinjának változásaival kapcsolatban, segít mélyebben megérteni, hogy milyen megterhelésekkel vagy félelmekkel kell szembenéznie. Ahogy megfigyeli ezeket a változásokat, tegyen meg mindent annak érdekében, hogy nyugodtan lélegezzen és higgadtan, fegyelmezetten reagáljon. Elsőként arra fókuszáljon, hogy kapcsolódni tudjon a gyermekéhez, mintsem hogy megoldja a „problémát".
3. **Fogadja el a tinédzser irányítását!** Hogyha képes rá, és a stresszhelyzet nem fokozódott krízissé, próbáljon meg együttérzéssel és kíváncsisággal közeledni a kamasz gyermeke felé. Várjon, és nézze meg, felhozza-e magától, hogy épp mivel küzd. Amikor megoszt önnel valamilyen nehézséget, például „Nagyon nehéz biológiadolgozatot írok csütörtökön" vagy „Tutira nem fogok tudni nyári munkát találni", válaszolja neki: „Mesélj még erről!" Ha megismétli neki, amit hallott, azáltal megerősíti őt a saját érzései felől: „Szóval nagy biológiadolgozatot írsz a héten" vagy „Megértem, hogy aggódsz, hogy nem találsz majd nyári munkát". Segítsen gyermekének pár óvatos kérdéssel, hogy ki tudja kicsit bővebben fejteni, mi is nyomasztja: „Van még valami más is benned ezzel kapcsolatban?", valamint mindig csatoljon vissza ismétléssel, amíg a kamasz mesél. Ez a tinédzserek számára sokkal vonzóbb és befogadóbb közeledési mód, mint a nyomozó (bár szeretetből fakadó) kérdések sora.
4. **Használjon nyitott kérdéseket, hogy feltárja az érzéseket!** Miután a tinédzser kifejezte, mire lenne jelenleg szüksége vagy mit szeretne, megpróbálhatja arra ösztönözni, hogy mélyebben vizsgálja meg a benne lévő feszültséget: „És ettől hogyan érzed magad?" Itt segíthet, ha van egy listája a különböző érzésekről. Továbbá jó alkalom nyílik arra is, hogy megkérdezze tőle: „Pontosan hol érzed ezt az érzést a testedben?"
5. **Használjon nyitott kérdéseket, hogy feltárja a szükségleteket!** Azáltal is támogatni tudja gyermekét, ha visszaigazolást ad neki vágyai, szükségletei felől. Kérdezze meg tőle: „Mit kívánnál/szeretnél a legjobban, hogy legyen?" Ez egy jó lehetőség arra, hogy egyszerűen csak meghallgassa őt. Ne adjon tanácsokat vagy ötleteket. Ismételje meg a vágyait, igényeit, amelyről mesél. Például: „Szeretnél már nyár elején elkezdeni dolgozni, hogy össze tudd gyűjteni a pénzt egy kocsira."
6. **Használjon nyitott kérdéseket, hogy feltárja, mit lehetne tenni és mi lehetne a megoldás ebben a helyzetben!** Segíthet tinédzser gyermekének gyakorolni, hogyan tud önmagával szemben is együttérző lenni: „Mi tudna most megvigasztalni?", vagy „Mi tudna ebben a helyzetben megnyugtatni és támogatni?" Ha úgy látja, hogy gyermeke készen áll a problémamegoldásra, fogalmazhat konkrétabban is: „Hogyan készültél eddig a dolgozatra/nyárimunka-keresésre/stb.?", vagy „Mi az, amit szerinted még tenni tudnál a dologért?" Ha csak vállvonogatás vagy „Nem tudom" a válasz, nyugodtan mondhat pár javaslatot, ötletet: „Hogy éreznéd magad egy sétától, mielőtt visszatérsz a tanuláshoz?"
7. **Tartson szünetet!** A 3–6-ig terjedő tippek kérdéseivel és ösztönzéseivel támogathatja a tinédzsert abban, hogy fel tudja mérni a benne lévő feszültséget, és az önismeret segítségével kezelni tudja azt. Azonban előfordulhat, hogy nem lesz elég kitartása ahhoz, hogy mindezekre egy ültő helyében válaszolni vagy reagálni tudjon. Lehet, hogy ön is elfárad közben. Ez így van rendjén, fogadja el! Tudatosítsa magában, hogy a feszültség nem feltétlen oldódik fel már egy beszélgetés után. Annál jobb alkalom ez arra, hogy gyermeke bátorítására figyeljen, mint például: „Bárhogy is lesz, tudnod kell, hogy nagyon szeretlek." Továbbá biztos lehet benne, hogy kapcsolódott gyermekéhez.

Stresszhelyzetekben teljesen természetes, hogy ilyen érzések vannak önben, vagy a kamasz gyermekében. Ugyanakkor, ha van lehetősége csökkenteni a feszültséget és javítani az egész családja életminőségét, miért is ne próbálná ki ezt a pár gyakorlatias tippet?

Courtney Harris, oktatási szakértő

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Szervezettség és önállóság

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)
Végrehajtó funkciók zavara (EFD)
Autizmus spektrum zavar (ASD)

A fejezet középpontjában olyan egyszerű, könnyen érthető lépések állnak, amelyek csökkentik a gyermekek túlterheltségét és a körülöttük lévő felfordulást, és így az eredményesség és önállóság érzését teremtik meg bennük. A gyakorlatok strukturáltsága nagy hasznára lesz a figyelemhiányos hiperaktivitás zavarral, végrehajtó funkciók zavarával és autizmus spektrum zavarral küzdő gyermekeknek.

Ha a gyermek készségei lemaradással fejlődnek vagy hiányosak, olyan feladatokkal kell segítenünk, amelyek a valós fejlettségi szintjének megfelelnek. Olykor a legegyszerűbb változtatásokkal tudunk támogatást nyújtani, például változtatunk a gyermek fizikai vagy szociális környezetén; a feladatokon, amelyeket szülőként elvárunk tőle; vagy épp azon, ahogyan a gyermekhez kapcsolódni próbálunk. Ezt számos módon meg tudjuk tenni: emlékeztetőkkel, útmutatással és bátorítással. Ha beépítjük ezeket a változtatásokat, a gyermekek sokkal készségesebben fognak együttműködni, hiszen általában pont ezért az irányításért szoktak nagyon küzdeni.

A bonyolultabb feladatokhoz kis lépésekben szoktassa hozzá, fokozatosan növelje a követelményeket, és inkább egyeztessen, beszélgessen a gyermekével, mintsem parancsoljon neki. Ha meg tudja teremteni számára azt a környezetet, amelyben a feladatok az ő képességeinek felelnek meg, amelyben segíteni tudja azon készségei fejlesztésében, ahol nehézségekkel küszködik, támogatni tudja a háttérből és a megfelelő módon sikerül ösztönözi őt a jó együttműködés érdekében, akkor úgy tudja majd elengedni felnőtté vált gyermekét a nagyvilágba, hogy ő már számos készséggel felvértezve, egyedül fog tudni megbirkózni a szembejövő problémákkal.

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Végrehajtó funkciók zavara

Cél: Segítség a végrehajtó funkciók zavarának felismeréséhez.

Útmutató:

A végrehajtó funkciók alatt létfontosságú mentális feladatokat értünk, mint például a tervezés, stratégiai gondolkodás, szervezés, célkitűzés, és azon fontos információkra fordított figyelem, amelyek a célok eléréséhez szükségesek. A végrehajtó funkcióknak köszönhető például, hogy akkor is nekilátunk a munkának, amikor legszívesebben csak lustálkodnánk.

Ezt az ellenőrző listát segédletként használhatja a végrehajtó funkciók zavarának megállapításában. Ha a felsoroltak közül több problémát is észlel gyermekénél, javaslom, hogy keresse fel a gyermek tanárát és gyermekorvosát.

Mit vesz észre a gyermeknél? (Pipálja ki azokat a pontokat, amelyek igazak rá.)

___ Nehézségek a tervezésben

___ Szervezési problémák

___ Nehézségek a stratégiai gondolkodásban

___ Nehézségek a célkitűzésben

___ Nem tud figyelni a részletekre

___ Önfegyelem hiánya

___ Önszabályozás hiánya

___ Helyes időérzék hiánya

___ Nem tud több dolgot egyszerre fejben tartani

___ Problémák az együttműködéssel és a csapatmunkával

___ Nem nyitott új ötletekre

___ Azon képesség és hajlandóság hiánya, hogy javítson bizonyos dolgokon

___ Nehézségek a memorizálásnál és az emlékezésnél

___ Nehézségek a kérdésfeltevésben, vizsgálódásban

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Te és a pomponok

Kor: 3–9

Cél: Fejleszteni az együttműködést és a figyelmet. Kisebb adagokra bontani a megerőltető feladatokat, majd megjutalmazni a gyermeket az igyekezetéért és a feladat elvégzéséért.

Kellékek:

- 2 befőttesüveg (legalább az egyik átlátszó)
- színes pomponok (hobbiboltból)
- csíkokra vágott papír
- filctollak

Útmutató:

1. Ösztönözze gyermekét a feladatok elvégzésére úgy, hogy jutalmul egy-egy pompont kap, és azokat egy későbbi jutalomhoz/projekthez a befőttesüvegben gyűjtögetheti. Koncentráljon azokra a területekre, ahol a gyermeknek nehézségei vannak, vagy nem sikerült még önállósodnia. Ahogy gyűlnek a pomponok az üvegben, dicsérje meg: „Odanézz, mennyi pompont szereztél már!" A feladatok, amelyekért pompon jár, lehetnek például:

   Iskola előtt:

   - Felvenni a pólót, zoknit, nadrágot, cipőt
   - Fogat mosni/fésülködni
   - Megenni a reggelit és üresen hagyni a tányért
   - Indulásra készen várni a bejáratnál

   Iskola után:

   - Felakasztani a hátizsákot
   - Megcsinálni az összes házi feladatot
   - Lefürdeni, felvenni a pizsamát, fogat mosni stb.

2. 3–5 éves korú gyermekek számára már az is ösztönzően hat, ha figyelik, ahogy az üvegben gyűlnek a pomponok. Amikor az üveg megtelik, felhasználhatják a pomponokat valamilyen kreatív alkotáshoz, például papírra ragasztva képet készíthetnek belőlük.

3. 6–9 év közti gyermekeket pedig meg lehet jutalmazni egy újabb ajándékkal, amikor megtelt a befőttesüveg. A legjobb, ha ezek az extra jutalmak/ösztönzők egyáltalán nem kerülnek pénzbe, hanem valamilyen együtt töltött időt, játékot jelentenek a szülővel, tanárral vagy a terapeutával.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

4. Írjanak össze egy listát gyermekével, hogy milyen programokat csinálnának szívesen együtt. Pár példa az ötleteléshez:
   - fordított vacsora (először a desszert)
   - biciklizés
   - piknikezős ebéd a földön, filmnézéssel
   - brownie vagy más sütemény készítése
   - kártya-/társasjáték
   - manikűr vagy pedikűr wellnesseste otthon
5. Filctollal írja fel ezeket a jutalmakat papírcsíkokra, és tegye a második befőttesüvegbe. Ha az átlátszó befőttesüveg megtelik pomponokkal, a gyermek választhat egy „közösidő-programot" a második üvegből.
6. Több gyermeke is van? Akkor osztozhatnak a befőttesüvegen és gyűjthetik a pomponokat együtt, ezzel erősítve a csapatjátékot és az összedolgozást.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Pókerzsetonokat gépezésre váltani

Kor: 5–13

Cél: Szétbontani a gyermekek számára megerőltető feladatokat, házimunkát, házi feladatot és az önmagukkal való törődést; segíteni a szülő/gyermek konfliktusok csökkentését; és megtanítani a gyermekeknek, hogy előbb következik a munka, utána a szórakozás. Figyelemhiányos zavarral (ADD) és végrehajtó funkciók zavarával (EFD) élő gyermekeknek nagy segítség, ha a feladataik kisebb részekre vannak bontva.

Kellékek:

- pókerzsetonok (különböző színekben)
- befőttesüveg
- időzítő

Útmutató:

1. Határozza meg a különböző színű zsetonok értékét (pl. kék = 5 perc, piros = 10 perc, fehér = bónusz, vagy ahogy jónak látja). Majd döntse el, melyik zseton milyen feladatért jár (pl. fogmosás = kék zseton, szoba összepakolása = piros zseton). A bónusz zsetonok pedig jelölhetnek valamilyen extra jutalmat, ha a gyermek az elvárásokon felül teljesít.
2. Fókuszáljon olyan feladatok kitűzésére (mint például az iskolába való elkészülés), amelyeket egy bizonyos időn belül kell elvégeznie a gyermekének. Jelölje egy listán azokat, amelyeket már teljesített. Például:
   - Felöltözni: kék (5 perc)
   - Megenni a reggelit: kék (5 perc)
   - Összepakolni a hátizsákot: kék (5 perc)
   - Segíteni az ebédben: kék (5 perc)
   - Időben odaérni a buszmegállóba: piros (10 perc)

   A fenti példában a gyermek összesen 30 perc számítógépezést vagy tévénézést gyűjtött össze, melyet iskola után felhasználhat még a házifeladat-írás ELŐTT.
3. A gyermek beválthatja a zsetonjait aznap, vagy félreteheti az összegyűjtött játékidőt egy másik napra. Az időzítővel mérjük a játék idejét a zsetonok számának megfelelően. Amikor az összes zseton be lett váltva, nincs több gépezés/elektronikai eszköz előtt eltöltött idő, amíg a gyermek nem gyűjt újabb zsetonokat.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Fütyörészve elintézni a feladatokat: A holmik rendben tartása

Kor: 3–11

Cél: A gyermekeket arra tanítani, miként tudják kisebb lépésekben elvégezni a megerőltetőbb feladataikat; szórakoztatóbbá varázsolni az otthoni feladatokat; valamint csökkenteni a szülő/gyermek konfliktusok számát.

Kellékek:

- 7 x 12 cm méretű kartonlapok
- filctollak

Útmutató:

Menjen be gyermeke szobájába. Álljon a szoba közepére és nézzen körbe. Hogy érzi magát? Ha a válasza „kimerült", „túlterhelt" vagy „elkeseredett" … nagyszerű! Pontosan így érzi magát a gyermeke, mikor beküldi oda, hogy takarítson fel.

1. Minden egyes kártyára írja fel a szobatakarítás egy-egy lépését. Például:
   - Felszedni a földről a szennyest és a szennyeskosárba dobni.
   - Visszapakolni a játékokat a tárolóba.
   - Berakni a mosogatógépbe a tányérokat, poharakat.
   - Feltenni a könyveket a polcra.
   - Felszedni a játékokat és a dobozukba rakni őket.
   - Felakasztani/elrakni a tiszta ruhákat.
2. Amikor gyermeke hazaér az iskolából, közölje vele, hogy segíteni fog neki a szobapakolásban. Adja oda gyermekének az egyik kártyát, és kérje, hogy csinálja meg a kártyán lévő feladatot, majd jöjjön vissza, amikor végzett vele.
3. Ragasszon egy matricát a kártya hátuljára, vagy rajzoljon egy mosolygós fejet, ezzel jelölve, hogy készen van a feladat.
4. Majd adja oda neki a következő kártyát, aztán a következőt, és így tovább. Folytassa ezt mindennap, amíg a gyermeke el nem kezdi magától a helyére rakni a dolgokat.
5. Ha a gyermeke még nem tud olvasni, rajzolja a kártyára a felsorolt dolgokat, amelyeket össze kellene szedni a földről.
6. Tinédzsereknél használhat kártyákat vagy egy ellenőrző listát is. Kérdezze meg, melyiket szeretnék.
7. Tegye a kártyákat egy tartóba, és rakja valamilyen könnyen elérhető helyre.
8. Használjon időzítőt, hogy még izgalmasabb legyen a dolog!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Dobjon nekik horgot

Tippek, hogyan szoktassuk rendszerezettségre a gyermekeket:

Tanítsa gyermekeit rendszerezettségre, és mutassa be a saját otthoni környezetükben, milyen módokon lehet rendet tartani maguk körül. Ha eltanulják ezeket a készségeket, használni tudják őket az iskolában, vagy később, felnőttkorukban. Íme néhány ötlet:

- **Családi naptár.** Tartsa számon a családtagok különböző programjait egy nagyméretű naptárban, és helyezze olyan helyre, ahol mindenki jól látja azt (pl. a konyhába). Mindenkinek jelöljenek ki egy saját színt, amellyel a bejegyzéseit készíti. A családi programok tervezésében mindig hagyatkozzanak a naptárra. Használják a naptárt a heti családi kupaktanácsnál is. Ha gyermekei tinédzserek, fontolóra veheti a közös Google-naptár használatát is, az egyszerűség érdekében.
- **Ellenőrző listák.** Készítsen listákat (7 x 12 cm méretű kártyákon) minden olyan tevékenységhez, amelynek több lépése van, mint például a lefekvés (tusolás, fogmosás, meseolvasás). Bátorítsa a gyermeket arra, hogy együtt készítsék el a kártyákat.
- **Összpontosítson azokra a házimunkákra, amelyek szétválogatást és kategorizálást igényelnek.** A legjobb, ha olyan feladatokat választ, amelynek során szükséges az előretervezés, a listakészítés és a dolgok rendszerezése. Például: bevásárlás az élelmiszerboltban, tiszta ruhák összehajtogatása (zoknik összepárosítása), mosogatógép kipakolása és az edények helyretétele stb.
- **Mindig készüljön el a teendőkkel már előző este.** Csomagoljon el ebédet, pakolja be a hátizsákját és készítse ki a másnapi ruháját, hogy a reggel már csak gyerekjáték legyen, és ezáltal tanítsa gyermekét az előretervezés fontosságára.
- **Használjon dobozokat és tárolórendszereket.** Mindennek legyen meg a helye. Készítsen fényképet a játékokról, ruhákról és személyes holmikról, majd ragassza őket azon tárolók oldalára, ahol tartani szeretné őket (gondoljon egy ovis csoport szobájára).
- **Főzzenek együtt.** A főzés sok készséget fejleszt: adagolást, utasítások követését, hozzávalók kiválasztását és az idővel való gazdálkodást. Ezek mind fontos részei a rendszerezettségnek. Már az eltakarítás vagy az edények és konyhai eszközök elpakolása is segít, hogy legközelebb könnyebben menjen a feladat.
- **Gyűjtemény.** Ha van valamilyen különösebb érdeklődése a gyermekének, bátorítsa arra, hogy készítsen gyűjteményt, és rendszerezze azt. Vesse be kreativitását, és nem kell egyetlen forintot sem költenie majd (csak kimenni a szabadba).
- **Mutasson példát.** Ne feledje, ha ön nem tart rendet, a gyermeke is hasonló módon fogja követni. Mindig tegye vissza a dolgokat oda, ahová valók, tartsa rendben az otthonukat, és akassza fel a kabátját!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

ELŐSZÖR és AZUTÁN tábla

Kor: 3–9

Cél: Vezetni a gyermekeket a kevésbé kedvelt feladataik elvégzésében családi vagy csoportközegben. A gyermekek gyakran vonakodnak attól, hogy megcsinálják a tőlük elvárt feladatokat, mint például a zuhanyzást, lefekvést, házi feladat megírását stb. Segítsen nekik ezzel a gyakorlattal túllendülni a nehezebb pillanataikon.

Kellékek:

- nagy kartonlap
- ragasztóstift
- rajzszög vagy cellux
- olló
- kartonpapír vagy irattartó
- képek (fényképek, újságokból kivágott vagy internetről letöltött fotók, müzlis dobozok, háztartási eszközök, csomagolópapír stb.); mindegyik képet címkézze fel, hogy a gyermek össze tudja kötni az írott szöveget a képpel

Útmutató:

1. Az ELŐSZÖR/AZUTÁN tábla segédeszközként szolgálhat, hogy megtanítsuk a gyermekeknek a tennivalók sorrendjét, vagy támogassuk őket a kevésbé kedvelt feladatok elvégzésében. Ez a tábla több célra is felhasználható:
   - Segíteni nekik a napi teendőik közti váltásoknál.
   - Támogatni őket a kevésbé kedvelt feladatok elvégzésében azzal, hogy növelik a kedveltebb feladataik mennyiségét.
   - Kisebb részekre bontani a nagyobb programpontokat vagy hosszabb tennivalólistákat.
2. ELŐSZÖR/AZUTÁN tábla készítése:
   - Készítse össze a felsorolt kellékeket.
   - Gyűjtsön képeket, amelyek különböző tevékenységeket ábrázolnak.
   - Vágja ki a képeket és ragassza fel őket kartonpapírra, vagy rá is nyomtathatja a képeket, hogy tartósabbak legyenek.
   - A nagyméretű kartonpapírt ossza fel két oszlopra. Az első oszlop tetejére írja „ELŐSZÖR", a másodikra pedig „AZUTÁN".
   - Az ELŐSZÖR tennivalókat rögzítse/ragassza oda az ELŐSZÖR oszlopba, az AZUTÁN feladatokat pedig az AZUTÁN oszlopba, pontosan a hozzá tartozó ELŐSZÖR tennivalóval egy sorban.
   - Az ELŐSZÖR/AZUTÁN tábla használható úgy is, hogy kétlépéses napirendi pontokra osztja fel a lapot, például: „ELŐSZÖR olvass el egy fejezetet, AZUTÁN számítógépezhetsz."
   - Az ELŐSZÖR tennivalókat akár kisebb lépésekre is lebonthatja, mint például: „ELŐSZÖR vedd fel a pólódat, nadrágodat és a zoknidat, AZUTÁN számítógépezhetsz.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Viselkedéstáblázatok, amelyek tényleg beválnak

Kor: 3–9

Cél: Az előmozdítandó viselkedések erősítése (amelyeket szívesen látna gyakrabban a gyermekénél).

Útmutató:

Használja ezt a feladatlapot egy olyan viselkedéstáblázat elkészítéséhez, amely valóban működik a gyermekénél.

Ha egy varázspálca segítségével el tudná tüntetni gyermeke rossz viselkedéseit, melyeket akarná egy suhintással elvarázsolni a családra és önre gyakorolt negatív hatásai miatt?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nézze végig a listát, majd válassza ki azt a három viselkedést, amelyek a legrosszabb hatással vannak önre és a család többi részére.

1. _____
2. _____
3. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Most tegye őket sorrendbe. Sorolja be azokat a viselkedéseket egytől háromig, amelyeknél bármit megadna, hogy azok változzanak.

1. _____

2. _____

3. _____

Tegyük fel, ön legfontosabbként azt jelölte be, hogy „Joey megrúgja és megüti a kisöccsét". Mit szeretne ehelyett látni Joey-tól? Hogy kedvesebb legyen az öccsével, szépen játsszon, és ne bántson másokat (se kézzel, se lábbal), ugye? Amit az imént csináltunk, hogy a negatív viselkedést megfordítottuk pozitív viselkedéssé.

Írja le az új, pozitív viselkedést ide:

_____

Ne felejtsen el a pozitív viselkedésre összpontosítani: „Szeretném, hogy a gyermekem szépen játsszon." Mintsem azt hajtogatni: „Azt akarom, hogy hagyja abba az öccse rugdosását és ütlegelését."

Készítsen egy táblázatot a lent látható minta alapján, vagy a saját elképzelése szerint. Rakja ki a táblázatot a hűtőre, vagy egy olyan helyre a családjuk otthonában, ahol a gyermek is látja azt.

Ahányszor észreveszi, hogy Joey szépen játszik egy másik gyerekkel, menjen a táblázathoz és rajzoljon egy mosolygós fejet rá. Minél fiatalabb a gyermek, annál több figyelmet és dicséretet igényel. Fontos, hogy egyszerre csak egy viselkedésre összpontosítson. Ha az javul, továbbléphet a következő viselkedéssel a listán, és így tovább.

Pozitív viselkedés

☺	☺				

Nagyon kicsi gyermekeknél elegendő lesz a mosolygós arc dicséretnek. Idősebb gyermekeknek jelölje ki, hogyha egy bizonyos számú mosolygós fejet összegyűjtenek, akkor választhatnak valamit a jutalomböndönből.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

A mézesmadzag és a furkósbot: Miért nem mindig működik a jutalmazás?

Valóban hibáztatná a gyermekeit, amiért nem akarják kivinni a szemetet, megteríteni az asztalt, felsöpörni a padlót vagy kitakarítani a szobájukat? Tényleg ezt szeretné tenni? Hogyha lefizeti őket, az hosszú távon is működik? Ha már próbálta a jutalmazó rendszert, akkor tudja, hogy ez nem tart örökké.

Lássunk pár tippet, miként tudja rávenni gyermekeit arra, hogy segítsenek a házimunkában:

- Magyarázza el, miért fontos az adott házimunkát elvégezni. Ha nem is éppen szórakoztató vagy érdekes az adott feladat, mégis több értelmet nyer azáltal, hogyha megpróbálja gyermekeivel megláttatni az összképet arról. Értesse meg velük, hogyha mindegyik családtag elvégzi a rábízott kisebb házimunkát, akkor több szabadidő marad, melyet a család együtt tud eltölteni, például elmehetnek úszni vagy közösen filmet nézhetnek. Rajzoljon minden családtagról egy képet, hogy miben segít. Ilyen módon példázza, hogy a család olyan, mint egy gépezet, amelynek minden egyes része hozzájárul ahhoz, hogy a háztartás vezetése rendben menjen.
- Nyugtázza hangosan: „Igen, tudom, hogy ez a feladat elég UNALMAS." Fejezze ki gyermekei felé, hogy ön is tudja, a szobájuk kitakarítása valóban nem túl izgalmas tevékenység. Ez nem kiselőadás, hanem az együttérzés kifejezése.
- Hagyja, hogy a gyermekei a saját maguk módján csinálják meg a házimunkát. Ne kontrollálja őket. Megkérheti, hogy terítsék meg az asztalt, de nem kell hajszálpontosan meghatároznia, hova kerüljön a villa és a kanál. Hagyja, hadd élvezzék a feladatot és használják hozzá kreativitásukat, elég akkor beavatkoznia, ha nem tudnak megbirkózni vele.
- Ha minden kötél szakad, használja a Tom Sawyer módszert. Ha emlékszik a történetre, Tom éppen a kerítés fehérre meszelésén dolgozik, és nem igazán élvezi a feladatát… Ám egyszer csak támad egy ötlete. A barátjának elmondja, hogy a kerítésmeszelés valójában nem is valami pocsék munka, hanem egy elképesztő kiváltság. A barátja kérleli, hadd próbálja ki ő is, azonban Tom nem engedi neki, mondván, hogy túlságosan élvezi csinálni. Végül megegyeznek, hogy egy almáért cserébe kipróbálhatja a festést. Nem sokkal később több fiú is érkezik, és versengenek a kerítésfestés kiváltságáért. Tegyen ön is úgy, mintha élvezné a mosogatást – úgy, hogy az egyfajta szórakozásnak tűnjön –, és meglátja, a gyermekei hamarosan kérni fogják, hadd segítsenek.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

A fekete varázszsák: így nem botlunk többé bele a hátizsákokba, gördeszkákba stb.

Kor: 5–16

Cél: Rend teremtése otthon, valamint a szülő/gyermek konfliktusok csökkentése.

Kellékek:

- nagy, fekete kukászsák

Útmutató:

1. Tűzzön ki a gyermek/tinédzser számára egy bizonyos időpontot – például este kilenc órát –, ameddig az összes ruhát, holmit stb. össze kell gyűjtenie a földről, hogy ne legyen szem előtt.
2. 20:30-kor emlékeztesse egyszer őt.
3. 21:00 órakor menjen körbe a szobában egy nagy, fekete kukászsákkal, és gyűjtsön bele mindent, ami a földön maradt.
4. Fogja a zsákot, és dugja el a szekrény hátuljába vagy a kocsi csomagtartójába.
5. Mondja el gyermekének, hogy csak akkor kapja vissza a dolgait, ha három napon keresztül nem hever majd semmi a földön.
6. Ragaszkodjon ehhez, ne adja be a derekát! Higgye el, következő este rohanni fog, hogy előbb szedje fel a holmiját, mint ön.
7. A gyakorlat kulcsa a következetesség, tervezés, valamint hogy végigcsinálja azt.
8. Fantasztikus következményeket fog tapasztalni. Ha a matekkönyv a zsákban landol, és a kamasz gyermekének el kell magyaráznia a tanárának, mi történt, a legtöbb tanár támogatni fogja a módszerét, mert ugyanezeket a készségeket próbálják az osztályban is kialakítani.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Hogyan lesz önként szétválogatva a szennyes: Készségfejlesztés a mindennapokhoz

Kor: 9–18

Cél: A legtöbb szülő számára küzdelem rávenni gyermekeit, hogy beálljanak segíteni és megcsinálják a feladataikat, és úgy érzik, nem csinálnak mást egész nap, csak nyaggatják a gyermekeket ezért. Ez indulatos kitörésekhez vezet, vagy pedig ahhoz, hogy a konfliktusok elkerülése érdekében a szülők mindent megcsinálnak helyettük. Így vagy úgy, ez bizony problémát fog szülni. Ahhoz, hogy sikeres gyermekekké és fiatalokká válhassanak, a gyermeknevelésben elengedhetetlen, hogy megtanítsuk őket a személyes felelősségvállalásra.

Szülők többnyire így írják le gyermekük szobáját: „Nedves, penészes törölközők tengere, mint valami kutató baktériumtenyészete – és nem az a fajta, amiért jár az elismerés!"; „Elképesztő, hogy inkább megnézném a legújabb Stephen King filmet, mintsem hogy betegyem a lábamat a fiam szobájába."; „Ráadásul még könyörögnöm, fenyegetőznöm és kényszerítenem kell, hogy odaadja a koszos ruháit, hogy ki tudjam mosni azokat. S mikor visszaviszem a ruhákat tisztán, szépen összehajtogatva, kupacba rendezve, ő arra sem veszi a fáradtságot, hogy a helyükre rakja őket!"

Útmutató:

1. Vegyen két darab szennyeskosarat mindegyik gyermekének: az egyiket a fehér, a másikat a színes ruháknak, és tegye mindkettőt a szobájukba.
2. Írjon össze egy könnyen érthető útmutatót a mosógépükhöz és szárítójukhoz, majd ragassza az útmutatókat a gépek elülső oldalára.
3. Vigye el gyermekeit egy „mosodai" körútra.
4. Beszélje meg gyermekeivel, hogy mostantól kezdve ők fognak felelni a saját szennyesükért, beleértve a törölközőket és az ágyneműket is.
5. Magyarázza el nekik, mit kell csinálni a szennyessel, mondja el, hogy miután levetkőznek, a fehér ruhákat a fehér kosárba, minden más színűt pedig a másik kosárba dobjanak.
6. Jelöljön ki a gyermekeknek egy vagy két napot a héten, amikor elkezdhetik megtanulni a gépek kezelését.
7. Figyelmeztesse őket, hogy ha nem teszik át a ruhájukat egyik gépből a másikba, vagy nem szedik ki a szárítógépből őket, akkor félő, hogy a soron következő személy, aki mosni szeretne, le fogja dobálni a ruhákat a földre.
8. Ne mentse ki a gyermekeit! Ha elfeledkeznek róla, hadd találják csak meg a ruháikat a földön vizesen, büdösen. Ezáltal önállóságra, felelősségre, tiszteletre, valamint arra neveli őket, hogy másokra is tekintettel legyenek. Megtanítja nekik, hogy a házimunkának nem egy emberre (ÖNRE) kellene maradnia. A későbbi életükben nagy ajándék lesz, ha segít nekik ezt megtanulni. Önnek pedig nem kell majd többet nyaggatnia őket a feladat miatt, több szabadideje lesz, és még csak egy fityingjébe se került az egész!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Gyerekek szakács szerepben

Kor: 3–18

Cél: Életvezetési készségekre tanítani a gyermekeket, hogy önállóbbá váljanak; több közös családi programlehetőséget teremteni, élvezhetőbbé tenni a házimunkát és egyszerűsíteni az otthont.

Kellékek:

- a gyerekek egy heti tízóraijához elegendő kenyér
- sütőlap vagy sütőpapír
- felvágott, tonhal, mogyoróvaj, lekvár, vagy más, amit ön és gyermekei kedvelnek
- fűszerek, ketchup, majonéz stb.
- szendvicses zacskók, alufólia vagy műanyag tárolódoboz

Útmutató:

1. Vasárnap délután alakítson ki egy futószalagot a konyhaasztalon: készítse ki a sütőlapokat vagy a sütőpapírt az asztalra, és rakja ki mellé a felvágottakat, ízesítőket (ketchup, majonéz stb.), mogyoróvajat, lekvárt, vagy amit kedvelnek.
2. A gyermekek pakolják ki a kenyérszeleteket a sütőlapokra/sütőpapírra.
3. Majd készítsenek szendvicseket az asztalon található hozzávalókat felhasználva.
4. Ha elkészültek a szendvicsekkel, tegyék be őket egy-egy uzsonnás zacskóba, és címkézzék fel az összeset.
5. Helyezzék el a szendvicseket a fagyasztóban úgy, hogy a gyerekek lássák a címkéket. (A legjobb, ha a fagyasztóláda felső polcára vagy az alul lévő mélyhűtőbe pakolnak, így a gyermekek látják és el is érik majd a szendvicseket.)
6. Rakjon egy tál gyümölcsöt a hűtőbe vagy a konyhapultra, ahonnan a gyerekek ki tudnak venni egy almát, narancsot, banánt stb.
7. Legyen egy édességes/rágcsálnivalós tál kiporciózott nassolnivalókkal a konyhaszekrényben vagy a pulton, ahonnan a gyerekek vehetnek valamit az ebédjük mellé. (Mérje ki előre a rágcsálnivalókat – mazsolát, édes vagy sós kekszet, sajtot – kis méretű tárolókba. Ezt akár a gyerekek is megcsinálhatják, és olcsóbb megoldás, mint kisebb adagokat venni a boltban.)
8. Mielőtt leülnének reggelizni, a gyerekek válasszanak egy szendvicset a fagyasztóból, egy gyümölcsöt, egy rágcsálnivaló- vagy édességcsomagot, egy szalvétát stb. (Ha napközis táborba vagy napközibe mennek, kérje meg őket, hogy rakják be az összes dolgot egy műanyag dobozba. Ha ezt a rendszert már augusztusban elkezdi, az iskolába való visszatérés gyerekjáték lesz!)
9. Ugyanezt ön is megtehetné – gondoljon csak arra, mennyi pénzt spórolna meg, ha nem étteremben enne!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

A kreatív elme: Játék gépek nélkül

Kor: 3–11

Cél: Megtanítani a gyermekeknek, hogyan tudnak számítógép, tévé vagy más elektronikai eszköz nélkül egyedül is játszani; valamint serkenteni a kreativitást és a gondolkodást.

Kellékek:

- papírtáska vagy cipősdoboz
- matricák
- filctollak
- magazinok
- olló
- ragasztóstiftek
- időzítő
- kartonlapok
- a következő oldal „Kreatív elme" feladatlapja

Útmutató:

Akár egy terápiás ülés részeként alkalmazzák a gyakorlatot, akár szülőként otthon a gyermekével, együtt gyűjtsenek ötleteket az interaktív, kreatív játékokhoz, amelyek gondolkodásra késztetik a gyermeket.

1. Adja oda a kellékeket a gyermeknek, és kérje meg, hogy dekoráljon ki egy táskát vagy dobozt.
2. Majd gyűjtsenek a feladatlapra legalább 20 elfoglaltságot a gyermekkel, amellyel el tudja magát foglalni, amikor egyedül van – anélkül, hogy bármiféle elektronikai eszközt (tehát nincs tévé, telefon, iPad, iPod stb.) használna hozzá.
3. Állítsa be az időzítőt egy percre, a gyermek pedig kezdjen ötleteket sorolni, amilyen gyorsan csak tud, majd cseréljenek. Engedje el magát, bolondozzanak!
4. Ezután vessék papírra a legjobb ötleteket a tevékenység rajzával vagy nevével leírva. Az elkészült kártyákat tegyék a dobozba vagy táskába, és legközelebb, amikor a gyermek azzal jön, hogy „Unatkozom, semmit nem tudok csinálni", vagy „Számítógépezhetek vagy nézhetek tévét?", mutasson a dobozra vagy táskára, és mondja neki: „Nagyon is sok dolog van, amit tudnál csinálni!"

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

A kreatív elme

Szuper dolgok, amiket szívesen csinálok egyedül:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Zsebpénz: Korai leckék a pénzügyi felelősségről

Kor: 5–14

Cél: Megtanítani a gyermekeknek, milyen következményekkel jár, ha rossz pénzügyi döntéseket hoznak, vagy ha túl hamar elherdálják a pénzüket, mert úgy gondolják, hogy nem lesz komolyabb következménye.

A gyermekeket egyre több minden veszi körül a mai világban, így természetes, hogy egyre több dolgot meg is akarnak kapni. A szülők pedig kimerültek, mert úgy érzik, elkényeztetik a gyermeküket, és aggódnak, milyen hatása lesz majd mindennek a gyermek jövőjére nézve. A legtöbb szülő már halmozott fel valamilyen adósságot – például hitelkártyával, diákhitellel vagy jelzálogkölcsönnel –, így pontosan tudják, mit jelent valamivel „tartozni".

Útmutató:

1. Adjon mindegyik gyermekének 3–5 borítékot (a gyermek korának, szintjének és szükségleteinek megfelelően).
2. Mindegyik borítéknak legyen egy címkéje:
   - *Költőpénz* (apróságokra, mint például rágógumi, cukorka, kisebb játék stb.)
   - *Ebédpénz* (magával vinni az iskolába)
   - *Bankbetét* (gyűjteni az egyetemre, az első autóra – valami NAGY, hosszú távú cél. Nyisson takarékszámlát a gyermekeinek, majd engedje nekik, hadd kövessék figyelemmel a pénz gyarapodását. Így nőni fog az érdeklődésük is. A gyermekek ezt nagyon élvezik!)
   - *Valami, amire ÉN gyűjtök* (kicsit nagyobb dolog, amit a gyerek szeretne megkapni, mondjuk egy új videójáték, játékszer stb.)
   - *Adomány* (segítsen gyermekének egy számára szimpatikus adományszervezetet keresni és kiválasztani)
3. Döntse el, mennyi pénzt szeretne a gyermeke borítékjaiba tenni. Például, ha hetente 10 dollárt szán neki, akkor adhat mondjuk 1 dollárt költőpénznek, 5 dollárt ebédre, 2 dollárt a bankbetétbe, 1 dollárt gyűjtőpénznek, és 1 dollárt adományra.
4. Válasszon ki egy napot a héten (például a vasárnapot), amikor szétosztják a zsebpénzt.
5. Gondoskodjon róla, hogy legyen önnél bankjegy és váltópénz is.
6. Adja oda a pénzt a gyermeknek, és hagyja, hogy ő ossza fel azt, majd betegye a megfelelő borítékokba.
7. Ezután pedig következhet a móka! Mielőtt bevásárolni indulnának, beszélje meg a gyerekekkel, hogy ha szeretnének venni valamit, el kell hozniuk a „Költőpénz" borítékjukat.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

8. A boltban ne avatkozzon bele a vásárlásukba. Hagyja, hadd döntsék el ők, hogyan költik el a pénzüket.
9. Ha azt kérik, hogy hadd vehessenek kölcsön egy másik borítékból, hogy most több költenivalójuk lehessen, engedje meg nekik, viszont írják rá arra a borítékra: „adóslevél". Magyarázza el nekik, hogy amíg az adósságot nem törlesztik, minden hét „költőpénze" a másik borítékba fog menni.
10. Hagyja, hogy megélhessék a saját sikereiket és kudarcaikat! Ebből a leckéből nagyon sokat tanulhatnak a gyermekei.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Csak még egy pohár víz: Ágyba varázsolni a gyermeket és átaludni az egész éjszakát

Kor: 3–9

Cél: Megteremteni a biztonság érzetét lefekvéskor, és meghosszabbítani azt az időt, amelyet a gyermekek a saját ágyukban töltenek. (A szülők erőnlétét pedig helyreállítani azáltal, hogy ki tudják aludni magukat!)

Retteg az esti lefektetéstől? Megint hívja a gyermeke, miután már három esti mesét elolvasott neki, ellenőrizte, hogy nincsenek-e szörnyek a szobájában, felsorakoztatta a plüssöket, és gondoskodott róla, hogy az ajtó félig nyitva legyen, pontosan abban a szögben, ahogyan az a kívánságának megfelel? Újra meg újra kikel az ágyából, és a végére már mindketten teljesen kifáradnak, mert a gyermek folyamatosan bömböl?

Azt kéri, hogy feküdjön le mellé? És hogy maradjon is ott, amíg el nem alszik? Majd két órával később arra ébred, hogy ön is elaludt? Sőt, amikor megpróbál kilopakodni, a gyermeke felriad és követeli, hogy menjen vissza hozzá? Vagy amikor felébred a saját ágyában, és megpillantja a plusz kicsiny ágylakót, ahogy békésen szuszog ön mellett?

Ha a felsoroltak ismerősek önnek, bizonyára kimerülten ébred reggelente, majd valahogy átvészeli a napját, és elborzad az esti fektetés gondolatától, amikor az egész kezdődik elölről. Mit szólna ahhoz, ha egy jóéjt-puszival ágyba tudná fektetni a gyermeket, és az este többi része az öné lehetne? Milyen érzés lenne másnap reggel kipihenten és frissen kelni? Szeretné, ha elegendő energiája lenne a naphoz, és nem érezné szükségét a napközbeni szunyókálásnak? Szeretne örömmel gondolni az esti lefektetésre?

Kellékek:

- hordozható időzítő
- speciális párna vagy plüssállat (vehet vagy készíthet egyet)

Útmutató:

1. Hozza ki gyermeke szobájából a tévét (ha van neki).
2. Vacsora előtt mesélje el a gyermeknek, hogy egy új lefekvéstervet fognak mostantól követni. Adja oda neki a párnát vagy a plüssállatot, és mondja azt, hogy ez az ő saját „Varázsvédelmezője". A Varázsvédelmező az, aki megvédi a gyermekek szobáját a szörnyektől, valamint segít, hogy kényelemben legyenek és hamar el tudjanak aludni.
3. Lefekvés előtt tíz perccel szóljon a gyerkőcnek, hogy válasszon ki két vagy legfeljebb három esti mesét. Minden egyes mese felolvasása után ismételje el: „Rendben, ez a __ számú mese volt, maradt még __.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

4. Takarja be gyermekét. Magyarázza el neki, hogy van egy időzítője, és ezt az időzítőt öt percre fogja beállítani, amikor is ön vissza fog jönni, hogy megbizonyosodjon róla, a Varázsvédelmező jól végzi a munkáját.

5. Mikor visszamegy a szobába, nyugtassa meg a gyermeket, hogy biztonságban van, és mondja meg neki, hogy hat perc múlva megint vissza fog térni. Menjen vissza a szobájába újra és újra ellenőrzésre, közben egyre hosszabb időközöket hagyva.

6. Ha a gyermeke kikel az ágyból, finoman terelgesse vissza, és kezdje elölről az egészet.

7. Ha újra az ön ágyában köt ki gyermeke, ismételje meg a gyakorlatot. Tudom, hogy nagyon fáradt, de próbáljon meg kitartani!

Általában három napig tart átszoktatni a gyermeket (néha kevesebb, néha több). Minél inkább kitart, annál gyorsabban fogja látni a gyümölcsét, és annál kipihentebbnek és nyugodtabbnak fogja magát érezni!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A szülőt próbára tevő, kockázatos viselkedés

A tinédzsereknél, különösen a mentális és tanulási zavarokkal küzdő tiniknél, magasabb a kockázata a következő problémáknak:

- **Viselkedések, amelyek erőszakhoz vagy sérüléshez is vezethetnek:** például verekedésbe keveredik, bántalmaz másokat vagy őt bántalmazzák, fegyvert tart, kárt tesz önmagában vagy öngyilkosságot fontolgat.
- **Nem biztonságos szexuális viselkedés:** 13 éves kor előtt létesít szexuális kapcsolatot, nem védekezik a szexuális együttlét során, és nem vizsgáltatja ki magát HIV vagy más szexuális úton terjedő betegségre.
- **Alkohol-, drog- és cigarettahasználat:** alkoholt fogyaszt, leissza magát, gyógyszerezi magát vagy illegális drogokat szed, cigarettázik vagy bagót rág, illetve elektromos cigarettát szív.
- **Nem biztonságos vezetés vagy utazás:** vezetés közben SMS-ezik, alkohol- vagy droghasználat után vezet, nem köti be magát, olyan sofőr autójában utazik, aki ittas vagy szer hatása alatt áll.
- **Nem vigyáz a saját egészségére:** egészségtelenül étkezik, nem alszik eleget, nem megfelelő testmozgás, mértéktelen közösségi média- és képernyőhasználat.

A fokozott odafigyelés, beszélgetések, útmutatás és a kommunikáció segíthet, hogy a gyermekek minden szempontból egészségesebbé váljanak.

Ebben a fejezetben olyan segédeszközöket, gyakorlatokat, szerződéseket és feladatlapokat talál, amelyek segítenek áthidalni a felnőttek és tinédzserek közti kommunikációs szakadékot. Ha beszélgetünk velük a döntéseik és tetteik következményéről még mielőtt bekövetkezik a baj, sokszor segít a tinédzsereknek, hogy az adott helyzetekben jobb döntéseket hozzanak.

ÖSZTÖNZÉS

Amikor tinédzser gyermekeink nem értenek minket, mi pedig nem értjük őket… és mit is lehetne ezzel kezdeni

Olykor úgy érzi, mintha ön és a kamasz gyermeke nem ugyanazon a bolygón élnének? Gyakran idegesek és dühösek egymásra? Észrevette, hogy egy adott helyzetet ön teljesen másképp lát, mint amit a tinédzser tapasztalt? Ha így van, nincs egyedül ezzel. Valójában a legtöbb tinédzser szülője haragszik saját magára, amiért elveszíti a fejét gyermekével szemben, és nem tudja, hogyan lehetne ezen változtatni. Néha egyáltalán nem az a megoldás, mint amit gondolnánk.

Hadd meséljem el önnek azt, ahogy a fiammal mi sem értettük meg egymást. Szeretném, ha (az olvasó) tudná, hogy nem csupán megoldottuk ezt a helyzetet, hanem onnantól kezdve képes voltam egy teljesen új megközelítésből látni a gyermeknevelés kérdéseit… és erre ön is képes lehet.

–☆–

Anya szemszöge:

Pár héttel az előtt, hogy Daniel elköltözött volna az egyetem miatt, sorban álltam a pénztárnál mindkét gyermekemmel a Gapben. Épp végeztünk a szokásos tanévkezdő nagybevásárlással. A cuccokat, amelyeket Dan kiválasztott és kikövetelt magának, odadobta nekem, hogy fogjam meg. Na már most, én egy igen törékeny kis nő vagyok, 45 éves, aki egész nap dolgozott. Este 9 óra volt, és már három órája jártuk a plazát, úgyhogy eléggé kimerült és ingerlékeny voltam, elegem volt mindenből, és egy fityingem sem maradt. Az egyik kezemben két nadrágot, egy melegítőfelsőt, egy pólót, négy alsónadrágot és pulcsit tartottam. A másik kezemmel pedig fogtam a pénztárcámat, valamint a lányomnak, Sarah-nak, az Old Navy-ben 250 dollárnyi összegért vásárolt ruhatömegét. Mégis hogyan kerültem ilyen helyzetbe? És miért én cipelem az összes ruhászacskót?

Három kassza ment, és mindegyik sorban 4–5 ember állt. Elég nagy tömeg volt. Közeledtünk a végéhez, szinte már éreztem, ahogy otthon belezuhanok az ágyba és álomba merülök. A lábaim már sajogtak a fájdalomtól. A pénztár felé pillantottam. A két pénztáros lány – nem sokkal idősebbek, mint a fiam – épp jóízűen kacarászva arról beszélgetett, mivel fogják tölteni az estét, ha végeztek a munkával. Úgy éreztem, mintha 10 napja állnék már a sorban, leginkább üvölteni tudtam volna. Ehelyett azonban inkább odafordultam a srácaimhoz, és odasúgtam nekik: „Hát ez nevetséges!" Dan megvetően nézett rám, és sziszegve annyit mondott: „Utálom, amikor valaki ezt csinálja… ez akkora bunkóság!"

Az egyik lány felnézett a pénztár mögül és zavartan válaszolt: „Egy pillanat, máris sorra kerül." Azonnal elszégyelltem magam. Bár a megjegyzésem több mint jogos volt, mégis úgy tüntetett fel a tanévkezdő bevásárlók tömegében, mintha egy „gonosz boszorkány" lennék.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Daniel szemszöge:

A Gapben voltunk. Anya tök rendes volt, mindent megvett nekem, amit szerettem volna. Tudtam, hogy szomorú, hiszen pár nap volt csak hátra a költözésig, amikor egyetemre megyek. Minden, amit választottam, tökre tetszett neki. Soha ilyen jó vásárt még nem csináltunk Anyával. Még a cuccaimat is segített hozni. Kevesebb mint 30 perc alatt sikerült mindent megszerezni, amit akartam, úgyhogy egy csomó időm maradt, hogy még a barátaimmal is tudjak találkozni. Király!

Már csak fizetni kellett. Beálltunk a sorba. Jó hosszú volt a sor. Egyszer csak megcsörrent a mobilom, az egyik barátom hívott. Beszélgettünk egy kicsit, aztán mondtam neki, hogy nemsokára felveszem kocsival. Saját autóval jöttem a plazába, hogy amint kész vagyunk, rögtön indulhassak.

Anya kissé nehezen lélegzett, elég idegesnek és bosszúsnak tűnt. Hogy lehet ilyen ingadozó a hangulata? Egyszer csak kitört belőle – elég hangosan – „Hát ez nevetséges!" Borzasztó volt! Az összes szem ránk szegeződött a boltban. Próbáltam elbújni, és próbáltam eljátszani, hogy ő nem is az én anyukám: „Utálom, amikor valaki ezt csinálja… ez akkora bunkóság!" Ekkor megint mindenki ránk nézett, én elnéztem, mintha nem is ismerném őt. Még a pénztáros lány is átérezte a helyzetet, hogy milyen kínos a szüleiddel együtt menni vásárolni. Egyenesen Anyára nézett, és éllel a hangjában válaszolt: „Egy pillanat, máris sorra kerül." Anya helyre lett téve.

Most elég rosszul érzem magam: szeretnék is Anyával lenni, de néha olyan idióta tud lenni!

–☆–

Daniel szemszögének leírása sokat segített abban, hogy megértsem a gondolkodását. Nagyon különböző terveink voltak aznapra: ő este be akart valahova ülni a barátaival, én pedig aludni szerettem volna. Különböző volt az energiaszintünk is: ő délig aludt, én fent voltam reggel hat óta. Én szomorú voltam, hogy kirepül otthonról a következő héten; ő alig várta, hogy a kollégiumban lehessen és megismerhesse a szobatársát. Miután ezt megírtam, megmutattam Dannek, és beszélgettünk róla, hogy néha mennyire különböző szemszögből látjuk a dolgokat. Az eset után elkezdtem kicsit hátrébb húzódni olyan helyzetekben, amikor nem értettem a kamasz gyermekem viselkedését. Ilyenkor próbáltam átgondolni a dolgot az ő szemszögéből. Utána pedig mindig leellenőriztettem vele, hogy jó nyomon járok-e.

Erre mindegyik szülőnek megvan a lehetősége: hátralépni egy lépést, és beleképzelni magát a tinédzser helyébe. Akár olyasmit is felismerhet a gyermekéről – vagy saját magáról –, amit eddig még sosem, és a kettejük kapcsolata pedig jó eséllyel javulni fog.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Félelmet nem ismerve kamaszokat nevelni

Ön mit tenne, ha nem ismerne félelmet? Coachok, tanácsadók és guruk világszerte teszik fel nap mint nap ezt a kérdést, de mit is jelent ez valójában?

Meghökkentő, de tény és igaz, hogy mi, emberek mind egyformák vagyunk. Ugyanúgy érzünk. Ugyanazokat az érzelmeket éljük meg. Reménykedünk és tervezgetünk. A vágyakozás és a félelem hajt minket. Mindegyikőnket.

Ugyanakkor tagadhatatlanul és megdöbbentő módon különbözünk is. Egyediek vagyunk. S életünk nagy részét azzal töltjük, hogy a hasonlóságunk és a különbözőségünk között valahogyan megpróbáljuk megtalálni a helyünket.

Természetünktől fogva szükségünk van rá, hogy elfogadjanak, szeressenek minket, valamint hogy közösségben legyünk. Ez a szükség arra késztet minket, hogy igyekezzünk beolvadni a körülöttünk lévő emberek közé, és hogy elfogadásra találjunk. Lassan kezdünk beilleszkedni, és az első percben, amikor már beleillünk a társadalmi sablonba, egy új vágy születik meg bennünk: hogy felfigyeljenek ránk. Szeretnénk, ha értékelnék azt az egyedülálló részünket, amely 100%-ban csak ránk jellemző, és 100%-ban valódi.

Ezen dilemma kamaszkorban mutatkozik a legerősebben, és ez szülőként nagy kihívás elé állít minket. Mégis hogyan tanítsuk meg gyermekeinknek ennek a helyzetnek a kezelését, ha mi magunk is küszködünk vele?

- Aggódunk, hogy jó szülők vagyunk-e.
- Szorongunk, hogy mit gondol rólunk a többi szülő, a tanárok, coachok stb.
- Aggódunk, hogy a gyermekeink hogy vannak.
- Megpróbáljuk felvértezni őket mindazzal, amire szükségük van a boldoguláshoz.
- Megpróbáljuk megvédeni őket mindenféle bajtól, fájdalomtól és ítélettől.
- A lista végtelen.

Élesen emlékszem egy ilyen helyzetre, amelyet édesanyaként éltem át.

Naplóbejegyzés: április 12.

Reggel a lányom *a kigurumijába* (japán egyberészes, kapucnis pizsama, amelyben úgy néz ki az ember, mint egy cuki kis állat) öltözve fogta a hátizsákját és már be is pattant a kocsiba, hogy elvigyem őket az iskoláig. Pizsamanap volt a felső tagozatosoknak.

Tudtam, hogy a legtöbb lány a korosztályában csak nevet majd egy ilyen „cikis ruhán", ők ugyanis ilyenkor kicsípik magukat, kiegyenesítik a hajukat, szájfényt tesznek fel, és a flanel pizsamanadrágjukhoz gondosan kiválasztják a hozzá nem illő pólót. Ezzel szemben az én gyerekem megmosta a fogát (remélhetőleg), és begombolta *a kigurumiját*.

Persze, nagyon aranyos, de csak hogy tisztázzuk: egy gyerekes, ütött-kopott pandajelmezben indult el az iskolába.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Nagyot nyeltem, összeszorult a gyomrom. Próba előtt álltam. A férjemmel mindig is arra bátorítottuk őket, hogy álljanak ki magukért, adják önmagukat, és csinálják azt, amit tényleg szeretnek. Miért érdekelne, hogy mások mit gondolnak? Mégis miért?

LÉLEGEZZ

„Lilah, úgy érzem, nem teljesíteném a kötelességemet édesanyaként," – kezdtem óvatosan, igyekezve, nehogy bármi aggódást felismerjen a hangomban – „ha nem szólnék, hogy *a kigurumi* talán egy kicsit merész választás mára."

Lilah vállat vont, majd felvette a hátizsákját. A 14 éves bátyja megsemmisülve ült mellette. „Talán azt szeretnéd, hogy senki se kedveljen?" Max miatt vittem őket ma kocsival az iskoláig, ugyanis egy buszút a pandajelmezes húgával az oldalán még több kockázatot jelentett a társai elnyomásával szemben.

„Nézd, hagynunk kell, hogy Lilah önmaga lehessen" – mondtam neki az úton *a Család kicsi kincséből* idézve. Azonban pontosan tudtam, mit érez: féltette a húgát, saját magát, és a pánik kerülgette, ahogy a közelgő megszégyenítésre gondolt. Jól ismertem, tudtam, miért van ez benne. És hazudnék, ha azt mondanám, hogy bennem nem ezek az érzések kavarogtak.

Amikor megérkeztünk a sulihoz Max már ugrott is ki a kocsiból, közben pedig ráparancsolt a húgára, hogy ne merészeljen kiszállni az autóból, amíg ő be nem ér az épületbe. Hátrafordultam Lilah-hoz. Könnybe lábadt szemekkel kérdezte: „Miért kell ilyen utálatosnak lennie?"

„Az ember gyakran akkor viselkedik undokul, amikor ő maga fél valamitől… például attól, hogy szekálni fogják." Ennyit tudtam mondani neki. „Lilah, tudod, hogy lesznek gyerekek, akik piszkálni fognak… de te úgy döntöttél, hogy *a kigurumit* viseled, mert tetszik. Viszont bármikor meg is gondolhatod magad, és átveheted a váltóruhát, amit beraktál. A te döntésed."

Az ösztöneimen uralkodva magamban tartottam, hogy egyébként szerintem a legjobb lenne, ha mindenképp lecserélné a ruháját. Uralkodtam az ösztöneimen, amelyek arra késztettek, hogy védjem meg, és hogy helyette hozzam meg a döntést. Abban a pillanatban, ahogy kimondtam, Lilah dühösen visszavágott: „Igenis ezt szeretném viselni! NYISD KI AZ AJTÓT!" A fejére húzta a kapucniját, és beviharzott az épületbe, anélkül, hogy egyszer is visszanézett volna.

A gyomrom újra összeszorult, gombóc volt a torkomban, de mégis egyfajta elismerő érzés töltött el.

– ☆ –

Most tehát önt kérdezem, mit tenne, ha nem ismerne félelmet?

Utóirat:

> Mikor Lilah délután leszállt a buszról, még mindig *a kigurumit* viselte. Mikor a napjáról kérdeztem, a szokásos flegma választ kaptam. Próbáltam kihúzni belőle valamit a pizsamával kapcsolatban, mire azt válaszolta, hogy egy „hírhedten gonosz lány" megdicsérte – még ha a jól ismert, hamis dicséret is volt az –, és az anime-kedvelő barátnői pedig mind imádták a ruháját. Látszott, hogy nem lehet zavarba hozni, rendíthetetlen volt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A kigurumi-dolog jól sült el, Max is ép bőrrel megúszta a napot. Azonban ez nem mindig volt így – mindketten kaptak már gúnyos mosolyokat, kifütyülést, és szereztek kisebb-nagyobb horzsolódásokat.

Nincs is ezzel semmi baj.

Valahányszor úgy játszunk, hogy mindent beleadunk, valahányszor a valódi arcunkat mutatjuk a világ felé, és valahányszor nagyra törünk, esélyt adunk a visszautasításnak. Amikor pedig ezekre a dolgokra bátorítjuk gyermekeinket, ők is kockára teszik, hogy visszautasítással találkoznak.

Ami miatt érdekes a visszautasítás, hogy olykor pont ez az, ami motivál, hajt minket előre, és ez ösztönöz arra, hogy próbálkozzunk nagyobb elszántsággal, próbáljuk meg újra és újra. Azonban máskor emiatt hátrálunk meg, törünk össze, és a visszautasítás arra késztet minket, hogy egy páncélzat mögé bújjunk, és a jövőben ne kockáztassunk többet. Miért?

Több száz embert coacholtam már. Egy dolgot elmondhatok mindegyikőjükről. A visszautasítás csak akkor húz le minket, hogyha pont a saját bizonytalanságainkra erősít rá. Ha a visszautasítás igazolja azt a félelmünket, hogy nem vagyunk elég jók, akkor legközelebb biztosan nem fogunk olyan felszabadultan, „nagyban" játszani. Ha viszont úgy tudunk tekinteni a visszautasításra, mint a másik ember saját problémájára – akkor az bátorítani fog minket, hogy küzdjünk tovább.

Pontosan ez jelent kihívást nekünk, szülőknek: arra tanítani a gyermekeinket, hogy bátran, nagyban játszanak, készüljenek fel sikerekre, kudarcokra, az időnkénti fásultságra, és soha ne gondolják, hogy ezek bármikor is azt tükrözik vissza, hogy ők mennyit érnek.

A rossz hír azonban, hogy:

- Ez nem fog mindig jól menni – képtelenség is lenne.
- Nincs titkos dekódoló varázsgyűrűnk.
- És a legfontosabb… Nem létezik egyetlen tökéletes válasz, tökéletes gyermek és tökéletes szülő sem.

Minden nagyszerű kihíváshoz tartozik egy ugyanolyan nagyszerű megoldás is – ami azt jelenti, hogy van jó hírünk is:

- Hibázni emberi dolog. Sőt, még hasznos is, hiszen a gyermekek láthatják, hogy ön sem tökéletes.
- Menet közben is alakíthatja a beszélgetést. Nem kell mindig előre megterveznie, hogy mit fog mondani. Minél inkább figyel ténylegesen a tinédzserre, annál nagyobb eséllyel tud majd arról, hogy mi is van vele.
- A legfontosabb pedig… számtalan jó válasz létezik. Ne legyen olyan szigorú önmagával vagy velük!

Az élet felfedezések sorozatából áll – nem pedig vizsgákból, amelyeken átmegyünk vagy megbukunk.

Wendy Perrotti

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Nehéz beszélgetések

A szex, drogok és hasonlók mind olyan témák, amelyeket nehezen hoznak fel a szülők. Gondoljon csak vissza a saját gyermekkorára. Ki mesélt önnek először a szexről? Egy barátja? Az édesapja vagy édesanyja? Ha a szülei, ők hogyan kezelték a helyzetet, és milyen információkkal szolgáltak? Hasznos volt az ön számára, akkor gyerekként, amit megtudott a témáról? Vagy csak akkor tudott róla igazán tapasztalatot szerezni, amikor saját maga fedezte fel az első kapcsolatában? Milyen vallási neveltetésben nőtt fel? Azt tanulta, hogy a szex mocskos dolog, vagy hogy természetes része az életnek? Azt mondták önnek, hogy várjon a házasságig? Vagy éppen az édesanyja volt az, aki elvitte orvoshoz, hogy fogamzásgátlót kapjon? Vagy az édesapja a kezébe nyomott egy csomag óvszert, és bátorítóan megpaskolta a hátát? A saját kamaszkori tapasztalataink erősen befolyásolják a nevelési stílusunkat. Lehet, hogy egyetértünk azzal, ahogyan a szüleink ezeket a témákat felhozták vagy éppen mellőzték, lehet, hogy nem. Úgyhogy, mielőtt belevágna egy ilyen bonyolult beszélgetésbe a kisebb vagy kamaszkorú gyermekével, vizsgálja meg kicsit, hogyan zajlottak ezek a beszélgetések az ön gyermekkorában.

1. Fogalmazza meg a saját erkölcsi meggyőződését, értékrendjét.

- Mit gondol arról, hogy egy tinédzser szexuális életet él? A saját tinédzser gyermekénél ettől eltérő állásponú szabályok vannak érvényben?
- Mit gondol arról, hogy egy tinédzser füvezik?
- Mit gondol a kiskorúak alkoholfogyasztásáról? Ön szerint mikor van helye és ideje? Mikor nincs?

2. Nézzen utána azoknak a témáknak, amelyekről beszélgetni szeretne gyermekével.

Böngésszen az interneten, térképezze fel a fiatalok körében aktuális trendeket. Bizonyosodjon meg róla, hogy naprakész információi vannak arról a témáról, amelyre összpontosítani szeretne. Ne feledje, nemcsak szülői útmutatásra van szükség, hanem mindazon ismeretek átadására, amelyekre a gyermeke alapozhat, hogy átgondolt, megfelelő döntéseket tudjon hozni testi-lelki egészségével kapcsolatban.

3. Hagyjon időt ezekre a beszélgetésekre a gyermekével/kamasz gyermekével.

Amennyiben már megfogalmazódott önben, milyen témát szeretne felhozni, és kutatást is végzett róla, keressen alkalmat a beszélgetésre. Ha ideges vagy nyugtalan, fejezze ki érzéseit gyermeke felé: „Nem könnyű erről a témáról beszélnem veled, de az édesanyád/édesapád vagyok, és úgy érzem, fontos lenne beszélnünk a…" Készüljön fel rá, hogy gyermeke esetleg visszautasítóan reagál, vagy lerázza annyival, hogy „Ezt már mind tudom…" Ne adja fel, folytassa csak! Támaszkodjon a forrásaira, adja oda gyermekének a kinyomtatott anyagokat, vagy mutasson neki témába vágó honlapokat. Ha gyermeke ellenkezik önnel, mondja el neki, hogy szívesen meghallgatja a véleményét, azonban előbb neki is utána kell olvasnia a témának, majd beszámolnia azokról, ahogyan azt ön is tette.

Ne várjon túl sokáig ezekkel a beszélgetésekkel. A gyermekek ma már egyre fiatalabb korban találkoznak a szexszel és a kábítószerrel. Minél előbb rászánja magát, annál könnyebb lesz ezeket a témákat újra meg újra felhozni. Jó alkalom például, akkor felvetni a témát, amikor a gyermeke olyan filmet lát, amelyben szex vagy drog jelenik meg. „Hogy tetszett ez a film? Mit gondolsz azokról a döntésekről, amelyeket (helyettesítse be a szereplő nevét) hozott? Te mit tettél volna ebben a helyzetben? Van benned bármilyen kérdés azzal kapcsolatban, amit láttál?"

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Ha a gyermek ignorálja vagy nem akar róla beszélni, ne adja fel! Továbbra is keresse azokat az alkalmakat, amikor fel lehet hozni ezeket a nehezebb témákat. Idővel rá fog jönni, hogy nem is olyan kínos helyzetek ezek.

Mit gondol a következő kérdésekről:

Mit gondol arról, hogy egy tinédzser szexuális életet él?

_____

_____

A saját tinédzser gyermekénél ettől eltérő álláspontú szabályok vannak érvényben?

_____

_____

Mit gondol arról, hogy egy tinédzser füvezik?

_____

_____

Mit gondol a kiskorúak alkoholfogyasztásáról? Ön szerint mikor van helye és ideje? Mikor nincs?

_____

_____

Milyen illegális szereket terjesztenek a környezetükben?

_____

_____

Mennyire kell ellenőrizni a kamasz gyermekeket?

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

SZERZŐDÉS

Felügyelet nélkül a haverokkal lógni

Tudom, hogy igazi kiváltság, ha szülői ellenőrzés nélkül mehetek szórakozni a barátaimmal. Tudom, hogy szeretsz, és védelmezni akarsz. Ugyanakkor tiszteletben tartod, hogy nem vagyok már gyerek, ezért szeretném azt a kiváltságot magamnak, hogy szülői felügyelet nélkül mehessek el este a barátaimmal valahova. Ennek megfelelően áll az egyezség, miszerint:

1. Mindig elmondom neked, hogy hol leszek, kikkel leszek és mit fogok csinálni.
2. Ha az egyik barátom otthonában töltjük az estét, megadom a címüket és a telefonszámukat.
3. _____ óráig haza kell jönnöm. Az időpontról még tárgyalhatunk. Ez a kijárási korlát azt jelenti, hogy ebben az időpontban már a házunkban vagyok.
4. Tudomásul veszem, hogy szólnom kell neked, amikor elindulok hazafelé.
5. Ha változnának közben a tervek, mindig felhívlak és engedélyt kérek, és addig sehova nem megyek, amíg nem egyeztettem veled arról.
6. Tudomásul veszem, hogy joggal, valamint értem felelősséget vállalva ellenőrzöl – nemcsak akkor, amikor ez feltétlenül szükséges, hanem néha egyszerűen csak azért, hogy biztonságban tudj.
7. Tiszteletben tartom azon korlátokat, szabályokat, amelyeket a barátaim szülei hoznak.
8. Beleegyezek, hogy ha nem tudom teljesíteni a kötelességeimet, mint például a házi feladataimat vagy a házimunkát, akkor nem kapom meg azt a kiváltságot sem, hogy elmehessek szórakozni a barátaimmal.
9. Tudom, hogy bármikor hívhatlak téged, ha félek, vagy úgy érzem, nem vagyok biztonságban, amikor a barátaimmal elmegyek valahova. Nem kapok büntetést azért, hogy egy veszélyes helyzetből megpróbálom kimenteni magamat.
10. Ha nem tartom magam a felsorolt szabályokhoz, mikor felügyelet nélkül megyek szórakozni, az ezekkel a következményekkel fog járni:

    a. _____

    b. _____

    c. _____

Tinédzser aláírása: _____ Dátum: _____

Szülő aláírása: _____ Dátum: _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Jó példát mutatni a tinédzser sofőröknek

Mielőtt bárhová elindulna az autójával ma reggel, gondolja át, milyen példát mutat a gyermekeinek. Kezdjen el úgy vezetni, ahogy szeretné, hogy a kamasz gyermekei is vezessenek.

- Kapcsolja be a biztonsági övet!
- Ne dühöngjön vezetés közben!
- Ne mobilozzon!
- Ne kalandozzon el figyelme az útról!
- Tartsa be a követési távolságot!
- SOHA ne vezessen ittasan!
- Legyen udvarias a többi járművezetővel!
- Tartsa rendben az autóját kívül-belül!

Írjon szerződést a tinédzserrel, amelyben konkrétan megfogalmazzák az autóhasználattal kapcsolatos szabályokat és kötelezettségeket. A következő oldalon található mintaszerződés segít ezt elkezdeni.

Foglalják szerződésbe a következő témákat, kérdéseket:

- Az ittasan vagy kábítószer hatása alatt történő vezetés következményei
- Gyorshajtás vagy mobilozás
- Az autóhasználatra vonatkozó időkorlát
- Ki mit fizet (üzemanyag, biztosítás, szerviz stb.)
- A vezetés és az autóhasználat kiváltság, nem valamiféle szertartásos felnőtté válás

Miután a szülő és a tinédzser is aláírta a szerződést, tűzzék ki azt a házban valamilyen szembetűnő helyre, hogy elkerüljék az esetleges vitákat, ellenkezéseket. Ha valaki megszegi a szabályokat, nem jár neki a kiváltság.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

SZERZŐDÉS

Tinédzserek autóhasználata

Tudomásul veszem, hogy a családi autó használata kiváltságot jelent. Azt is tudom, hogy szerettek, és biztonságban szeretnétek tudni engem. Tekintettel vagytok arra, hogy lassan felnövök, és szeretném, ha engedélyt kapnék a családi autónk használatára. Ennek megfelelően megállapodást kötünk, hogy:

1. Betartom a közúti közlekedés szabályait, és nem lépem át a sebességkorlátozási határt.
2. Az autóhasználati engedély ebben az időintervallumban érvényes: _____
3. Az autóval eddig kell hazaérnem: _____
4. Ígérem, hogy nem használom a mobilt vagy más elektronikus eszközt, amíg vezetek.
5. Ígérem, hogy nem hagyom üresen az üzemanyagtartályt és beleszállok az üzemanyagpénzbe. A hozzájárulás összege: _____
6. Beleegyezek, hogy beleszállok a biztosítás összegébe. A hozzájárulás összege: _____
7. Ígérem, hogy betartom a jogszabályokat, és az általatok hozott szabályokat arra vonatkozólag, hogy mások milyen feltételek mellett utazhatnak az autónkban. Ezek a szabályok a következők: _____

   _____
8. Fogadom, hogy mindig be lesz csatolva a biztonsági övem.
9. Ígérem, hogy felhívlak titeket, ha bármilyen okból kifolyólag nem vagyok képes vezetni az autót.
10. Nem fogyasztok alkoholt, nem használok marihuánát vagy más drogokat, amíg autót vezetek. Nem szállítok alkohol vagy valamilyen drog hatása alatt álló utast az autóban, mert ez nagyon zavaró lehet a sofőr számára. Ha mégis ilyen helyzet előtt állnék, felhívom a szüleimet, hogy megbeszéljem velük.
11. A fent említett szabályok megszegése ezekkel a következményekkel jár:

    a. _____

    b. _____

    c. _____

Tinédzser aláírása: _____ Dátum: _____

Szülő aláírása: _____ Dátum: _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Minden, amit tudnia kell a kamasz gyermekéről, a drogokról és az alkoholról

Azt gyanítja, hogy kamasz gyermeke alkoholt és drogokat fogyaszt, sőt túlzott mértékben fogyasztja ezeket a szereket? A szíve mélyén ott az a gyötrő érzés, hogy igazán utána kellene járnia ennek a dolognak. Tart attól, hogy mi fog kiderülni? Aggódik, mikor a fia vagy lánya órákra eltűnik a barátaival, és fogalma sincs, merre lehet?

Akkor csatlakozhat a tinédzsereket nevelő szülők sorához világszerte. Akárhányszor kerülök kapcsolatba tinédzserek szüleivel, a kábítószer és az alkohol témája szinte mindig előjön. A szülők tanácstalanok: „Kutakodjak a szobájában? Álljak le vitatkozni vele? Kényszerítsem, hogy végezzen el egy drogtesztet? Nem fogunk akkor még inkább eltávolodni egymástól? Lehet, hogy normális ebben a korszakban, hogy kísérletezget… de a hangulata is teljesen megváltozott. Nagyon aggódom a gyermekem biztonsága miatt."

Pár figyelmeztető jel, amely alkohol- vagy drogfogyasztásra utalhat:

- lóg az iskolából vagy a munkából
- nem árulja el, hogy hova megy
- hazudik vagy ködösít arról, hogy hol volt
- nem érdeklik már azok a dolgok, amelyeket korábban élvezettel csinált, valamint nem helyettesíti más tevékenység azokat
- pénzt kér kölcsön a szüleitől vagy a barátaitól, és nem tud rá magyarázatot adni, hogy hova tűnt el a pénze vagy az értékei
- szipog, folyik az orra, tágak a pupillái vagy pirosak a szemei
- nincs étvágya vagy túl sokat eszik
- új társasággal jár össze, talán olyanokkal, akik drogoznak
- olyan dolgokat rejteget, amelyek alkohol- vagy drogfogyasztásra utalhatnak: laposüveg, cigarettapapír vagy pipa
- fáradt, megváltozott a személyisége, és kerüli önt

Ön mit tehet?

- Tartsa szemmel tinédzser gyermekét: mindig tudjon róla, hogy merre van és mit csinál.
- Tervezzen előre: ha alkohol- vagy droghasználatot gyanít nála, találja ki, mit is szeretne mondani neki, mielőtt leülne vele beszélni. (Kerülje a negatív kommenteket. Törődéssel és szeretettel fejezze ki felé, hogy aggódik érte.)

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Állítson konkrét tényeket: hozza fel gyermekének a fent felsorolt jelek közül azokat, amelyeket észrevett nála.
- Legyen nyitott arra, amit a gyermeke mondani szeretne.
- Hozzon szabályokat és irányelveket, illetve tartassa is be azokat: fejezze ki törődését és aggodalmát felé, és adja tudtára, hogy nem fogja tűrni, hogy alkoholizáljon vagy drogozzon. „Tudom, hogy ki nem állhatod, amikor szabályokat hozok, de az édesapád/édesanyád vagyok és az a dolgom, hogy megvédjelek." Vonja felelősségre gyermekét a cselekedeteiért. Tisztázza vele, mik a következményei annak, ha nem tartja be a szabályokat. (Ha szükséges, ajánlja fel gyermekének, hogy külső segítséget is igénybe vehetnek, súlyosabb esetekben például terápiát vagy rehabilitációt.)
- Készüljön fel a nehézségekre: sok kamasz ilyenkor bedühödik, és elsétál, mikor beszélni próbál vele. Vegyen egy mély levegőt, és menjen utána egy második próbálkozásra.
- Folytassa a mondanivalóját: amint alkalom adódik rá, próbáljon meg beszélgetést kezdeményezni a kamasz gyermekével. Ne adja fel, és ne veszítse el a fejét, bármilyen nehéznek is tűnik a helyzet.
- Írjon szerződést: a szerződés tartalmazza a szabályokat és a szabályszegés következményeit. Írják alá mindketten, ön és a tinédzser is. Fogalmazzon tisztán, röviden és tömören.
- Vigye végig, amit elkezdett: legyen következetes. Attól a pillanattól kezdve, hogy meghátrál vagy kivonja magát gyermeke dolgaiból, onnantól kezdve szabadon csinálhat majd bármit.
- Tudatosítsa magában: tinédzser gyermeke valójában öntől várja, hogy féken tartsa őt. Ijesztő tud lenni, ha ekkora hatalmat kapnak egyszerre, és senki nem foglalkozik azzal, hogy megszegik a szabályokat. A tinédzserek sem élvezik, ha senki sem figyel rájuk és korlátozza őket.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Szülői muníció: Az írott szó ereje

Szinte lehetetlen próbálkozásnak tűnhet egy olyan tinédzserhez kapcsolódni, aki tagadásban van. Eredményes módszer azonban, ha utánajárunk az adott témának, és a nyomtatott, írott szöveget hívjuk segítségül. Az alábbi példában a szülő információkat gyűjtött, majd szembesítette kamasz gyermekét, hogy valójában mik is azok a testi panaszok, amelyeket ő kifogásként használ, hogy ne kelljen iskolába mennie. A gyermek tagadta, hogy marihuánát használna. June megmutatta fiának az internetről kigyűjtött információkat (ő pedig igazat tudott adni az olvasottaknak).

„Kedves Susan,

Alább egy részletét találod a marihuánahasználat hosszú távú hatásairól szóló cikknek. Tényleg segített abban, hogy Joey felhagyjon a kifogásokkal, különösen miután kiderült az orvosi vizsgálaton, hogy egyébként jó egészségi állapotban van.

A cikkből azokat a tüneteket emeltem ki, amelyek Joey-nál jelentkeztek, és kitöröltem a hosszabb, terjengősebb részeket, hogy Joey hajlandó legyen legalább csak beleolvasni. A fiam mosolygott, és azt hiszem, annyit mondott »na, most elkaptam…«, ami azt jelenti, hogy nem fogja szárazon megúszni.

Reménykedve a sikeres folytatásban,

June"

A marihuánahasználat tünetei:

- álmatagság
- problémás időérzékelés
- az odafigyelést és összehangoltságot igénylő feladatokat nehezebben tudja csak elvégezni, például autót vezetni
- megnövekedett pulzusszám
- lehetséges szívet érintő kockázatok, azok esetében, akik valamilyen már meglévő szívbetegségben szenvednek
- véreres szemek
- száraz száj és torok
- csökkent szociális gátlások
- paranoia, hallucinációk
- károsodott vagy csökkent rövid távú memória
- károsodott, csökkent felfogóképesség
- váltakozó motiváció és észlelés, ami az új információk befogadását nehezíti
- pszichés függőség
- csökkent tanulási-, értelmezési- és ítélőképesség
- nehézségei vannak a beszéddel, összpontosító figyeléssel, gondolkodással, információk észben tartásával, problémamegoldással és a megfogalmazással
- erőteljes szorongás és pánikrohamok

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Írj fogalmazást nekem!

Kor: 13–18

Cél: A döntéseik következményeiről tanítani a tinédzsereket, valamint elősegíteni a szülők és kamasz gyermekeik közötti értelmes, egészséges beszélgetéseket.

Útmutató:

1. Vegye rá gyermekét, hogy írjon fogalmazást a fennálló helyzetnek megfelelően. Pár ötlet a témaválasztáshoz:
   - A marihuána hatásai a tinédzserek agyára
   - Hogyan adódnak át a nemi úton terjedő betegségek, és ezek miként hatnak a testi folyamatokra
   - Mi az a „randierőszak", és mit tehetünk azért, hogy biztonságban legyünk
   - Ittas vezetés, és annak veszélyei
   - Mobilozás vezetés közben, és annak veszélyei
   - Végzettség nélküliek munkalehetőségei és munkabére
   - Gyógyszerfüggőségek
2. Iránymutató a tinédzsernek:
   - Terjedelem: 250–500 szó, dupla sorköz, helyesírás-ellenőrzés
   - Legalább A4 méretű lapon
   - Nincsenek kiváltságok, amíg oda nem adja az elkészült irományt a szülőnek, és nem beszélnek róla

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

A saját tinédzser éveink

Akár szülőként, akár terapeutaként vagy tanárként olvassa a könyvet, mindenképp sokat segít, ha visszatekint a saját tapasztalataira, és hogy azokat mi váltotta ki. Használja a következő kérdéseket az önvizsgálathoz.

1. Milyen emlékei vannak gyermek/tinédzserkorából az otthoni indulatokról?

2. Hogyan kezelte vagy kezelték a szülei az indulatokat/érzelmeket?

3. Ön hogy érzett akkor az indulatok kezelésével kapcsolatban?

4. Hogyan kezeli az indulatokat, frusztrációt most?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Felelősség és önállóság

A legtöbb tinédzser kapva kapna az alkalmon, hogy a jövőről álmodozhasson, terveket szőhessen és gondolkodhasson. Ezek a játékos, elgondolkodtató és szórakoztató gyakorlatok tinédzsereknek készültek, egyéni vagy csoportos feldolgozásra, segítenek új szemszögeket és lehetőségeket felfedezni a jelenben.

Tartson észben pár kulcsfontosságú dolgot:

Álljon félre az útjukból és bátorítsa őket, hogy önállóan oldjanak meg egyszerűbb problémákat. Ezáltal a saját önbizalmukat erősítik, hogy majd összetettebb problémákat is képesek legyenek megoldani. Itt most felejtse el a perfekcionizmusát. Tényleg. Egyikünk sem érheti el a tökéletességet, más szóval, hagyjon nekik szabad teret és ne kritizálja őket. Hibázni emberi dolog, és még előnyökkel is jár. A bukásainkon és hibáinkon keresztül tanulunk.

Mindig értékeljen újra, ahogy egyre több felelősséget, önállóságot és szabadságot ad kamasz gyermekének. Készen áll gyermeke arra, hogy egyedül hazavezessen az iskolából, hogy hetente egyszer főzzön a családnak, vagy hogy vigyázzon egy kisebb testvérére? Milyen döntéseket tud már önállóan meghozni? Ha túl sok szabadságot adott neki, és valami baj történne, fontos, hogy beszéljenek róla, valamint hogy fokozott figyelmet szenteljen neki, és a gyermek újra megpróbálja kisebb lépésekben.

Ez a lépés a kulcs ahhoz, hogy sikeres, egészséges és boldog tinédzsereket tudjon nevelni.

ÖSZTÖNZÉS

Amit az ókori görögöktől megtanulhatunk a kamaszokról

„Az ifjúság manapság nem veti meg a fényűzést, rossz a modora, lenézi a felette álló személyeket, nem tiszteli az idős embereket, és csak jár a szája, amikor dolgoznia kellene. A gyermekek ma már zsarnokai, nem pedig szolgái a háznak. Ma már nem állnak fel, ha egy idősebb ember belép a terembe. Feleselnek a szüleikkel, pletykálnak mások előtt, felhabzsolják a legfinomabb falatokat evésnél, keresztbe teszik a lábukat, és kegyetlenül elnyomják tanáraikat."

Ismerősen cseng? A mai modern társadalmunkban is megállná a helyét ez az állítás, azonban az idézet Szókratésztől származik, 2500 évvel ezelőttről.

A technológia robbanásszerű fejlődésének köszönhetően egész másképp tapasztaljuk meg a világot, mint akkoriban. Percről percre képek, hangok, videók és gondolatok tömegei özönlenek el minket, folyamatosan ingerek árasztanak el. Képesek vagyunk rá, hogy információt szerezzünk arról, mi folyik a világ bármely pontján. Egyetlen gombnyomás segítségével kapcsolatba kerülhetünk bárkivel a Földön. Az általunk felhasznált információmennyiség exponenciálisan nőtt, és nő tovább ma is. Hogy ez áldás-e vagy átok? Nézőpont kérdése.

Azonban mégis csak az a feltevésem, hogy még a 21. század példáját tekintve is, több hasonlóságot találunk a mai és az ókori tinédzserek között, mint különbséget – nem is beszélve azokról a kamaszokról, akik a 2000-es évek előtt nőttek fel.

Ami jelen van a mai tinédzserek életében, de nem volt még jelen Szókratész idejében:

- közösségi média
- okostelefon
- autók
- gördeszka
- filmek, videójátékok
- éjjel-nappali boltok

Ami jelen van a mai tinédzserek életében, és jelen volt már Szókratész idejében is:

- serdülés
- az ellenkező nem
- drogok
- önállóság, magánszféra és egy boldog otthon utáni vágy
- nézeteltérések a szülőkkel
- csoportnyomás

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- barátok
- önbizalomproblémák és bizonytalanság
- szeretetre és biztonságra való vágy
- düh és lázadás
- nem mindig hoznak jó döntéseket
- foglalkoztatja őket, hogy mit gondolnak róluk a barátaik/társaik
- a pozitív példákra való igény

Láthatjuk, a tinédzserek mindig is tinédzserek lesznek! Bár kívülről változhat a világ, a belső világuk újra és újra ismétli önmagát.

Szülőként az egyik legfontosabb lépés a gyermekével való szoros, őszinte kapcsolat kiépítéséhez, hogy visszaemlékezzen tinédzser éveire és megossza velük a saját múltbeli tapasztalatait.

Szánjon időt rá, hogy végiggondolja, mik is foglalkoztatták, mikor annyi idős volt, mint gyermekei. Milyen hibákat vétett, melyekből aztán tanulni tudott? Mi az, amiben máshogy viszonyulna gyermekeihez, mint ahogyan azt a szülei tették önnel? Mi az, amit ugyanúgy csinálna?

– ☆ –

Az ókori görögök jó példát mutattak arról, hogy milyen lehet egy mentori kapcsolat a gyermek életében.

Akkoriban a gyermekeket nem azért taníttatták, hogy majd állást találjanak, hanem hogy hazájuk jó polgáraivá váljanak. Manapság pont az ellenkezőjét mondhatjuk el. Gyermekeinket általában keresztültuszkoljuk az iskolarendszeren – nem azért, hogy jó ember váljon belőlük, hanem hogy a diploma után munkát találjanak és támogatni tudják jövőbeli családjukat.

Ezt megvizsgálva láthatjuk, óriási felelősség nehezedik ma a szülőkre, hiszen függetlenül attól, hogy mennyire elfoglaltak az egyéb feladataikkal és kötelességeikkel, nekik kell jó polgárokat nevelniük gyermekeikből. A legtöbb szülőnek nincs olyan támogatása, aki segítene a terhek megosztásában.

Az ókori Görögországban jellemző volt, hogy a kiváltságosabb tinédzserek oktatásában döntő szerepet játszott egy idősebbel való mentori kapcsolat. A fiatal azáltal tanult, hogy mindenhova elkísérte mentorát: megnézhette, hogyan beszél a politikáról, segíthetett neki közfeladatai ellátásában, és együtt edzhetett vele a konditeremben.

Bár a mai mentor-mentorált kapcsolatok kissé különböznek ettől, azonban a céljuk ugyanaz: olyasvalakivel időt tölteni, aki „ezeken már mind átment", és most vissza tud tekinteni a múltra, útmutatást tud nyújtani egy fiatalnak.

Akkoriban ez a kiváltság csak a gazdagoknak adatott meg, ma már sokkal több támogatás és lehetőség áll a tinédzserek rendelkezésére, tartozzanak bármely társadalmi réteghez is. Több ezer könyv jelent meg a témában; klubok, csoportok és társas programok kínálkoznak; mentorok és coachok pedig kifejezetten erre a területre szakosodnak.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

A pozitív kommunikáció csodái

Tinédzser gyermeke viselkedésének nem feltétlen kell hatással lennie a kapcsolatukra.

„Most tényleg azt írta le, amit gondolok? De hát mégis, hogy lenne ez lehetséges? A fiam azt mondja, utál. A lányom forgatja a szemeit, akárhányszor kérek tőle valamit. Naná, hogy ez hatással van a kapcsolatunkra!"

Gyermeke viselkedése akkor van hatással a kapcsolatukra, ha a három dolog közül valamelyik igaz önre:

Sértve érzi magát. Más szóval, magára veszi, amit a gyermeke csinál. „Nem mondaná, hogy utál, ha nem adnék okot rá, hogy utáljon."

Bosszankodik. „Miért nem tudja megcsinálni, amit kérek tőle? Miért kell minden apróság miatt ekkora cirkuszt csinálni!?"

Csalódott. „Jó magaviseletű gyermeket szerettem volna nevelni, aki tisztelet teljes másokkal szemben. De a fiam egyenesen közveszélyes!"

Akkor lesz képes meglátni, mi áll gyermeke rossz viselkedése mögött valójában, ha nem veszi személyesnek, amit a gyermeke csinál; utánajár a hatékony stratégiáknak, gyermeknevelési technikáknak, ill. gyakorolja is őket; és soha nem adja fel a reményt. Így képes lesz újra meglátni benne azt a szeretnivaló teremtést, akit egykor a világra hozott.

Sokszor hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy ahogyan most működnek a dolgok, biztos úgy fognak később is. Ez azonban igen messze áll a valóságtól. Gyermeke egyszer csak kamasszá válik, és mire ön észbe kap, már ki is repült a családi fészekből.

Dolgozzon tinédzser gyermekével való kapcsolatán, bármilyen nagy küzdelmet jelentsen is.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

Nagyszerű kapcsolat

Cél: Megvizsgálni saját magunk bevett, megszokott reakcióit, azonosítani őket, és kitalálni, hogy mivel helyettesítenénk ezeket szívesen.

Útmutató:

1. Rajzoljon három oszlopot és címezze meg őket egyenként: *Érzelmi kiváltó – Megszokott reakció – Kívánt reakció.*
2. Először gondoljon egy érzelmi kiváltóra: olyan dologra, amely valamilyen érzelmi reakciót vált ki önből. Például, amikor a lánya valami tiszteletlen dolgot mond önnek. Írja fel az első oszlopba.
3. Majd a második oszlopba azt írja fel, hogy általában mi a reakciója erre. Ha tudatosítjuk magunkban az ösztönösen adott válaszainkat, már meg is tettük az első lépést ahhoz, hogy változtatni tudjunk rajtuk.
4. A harmadik oszlopban próbálja megfogalmazni, hogyan szeretne egy ilyen helyzetben inkább reagálni.

Példa:

Érzelmi kiváltó	**Megszokott reakció**	**Kívánt reakció**
Megkérdezem Maryt, hogy hova mennek a barátaival, mire ő azt válaszolja, hogy törődjek a saját dolgommal.	Azt kiabálom: „Nem mész sehová, amíg nem tudom, hogy hová mennétek!"	Nyugodt hangon így válaszolok: „Légy szíves, ne beszélj így velem. Szeretlek és az én felelősségem, hogy biztonságban tudjalak."

Ezt a gyakorlatot a tinédzser gyermeke is elvégezheti. Majd üljenek össze, és beszéljék meg, mit fedeztek fel. Ez a gyakorlat jó beszélgetésindító lehet arról, miként tudnának javítani a kettejük közti kommunikáción.

Pár tipp a pozitív kommunikáció megteremtéséhez:

1. **Tegyen fel nyílt kérdéseket.** Talán banális tanácsnak tűnik, azonban annyi kérdést teszünk fel, amely csupán az eredményességet szolgálja, nem pedig a beszélgetés elmélyítését.

   Lássunk egy zárt kérdést:

   Ön: Milyen volt a suli?

   Tinédzser: Jó.

   Lássunk egy nyílt kérdést:

   Ön: Miről beszélgettetek ma töri órán?

   Tinédzser: Hát, beszéltünk a…

   Ön: Azta, ez nagyon érdekes. Mit gondolsz arról, hogy …?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

2. **Derítse ki, mi az, ami igazán érdekli a gyermekét, és beszélgessenek többet róla.** Ha ez a zene, akkor beszélgessenek arról. Ha a természettudományok, akkor olvasson utána a témának, és kezdeményezzen beszélgetést valamilyen izgalmas témáról, például a mikrobiológiáról vagy az űrről.

3. **Válaszoljon gyermeke kérdéseire.** Ha elvárja tőle, hogy válaszoljon a kérdéseire, legyen nyitott rá, mikor ő ezt viszonozza. Ha kérdez, nagy valószínűséggel érdekli őt a válasza.

Legyen igazi a beszélgetésük: tegyen fel elgondolkodtató kérdéseket, hallgassa figyelemmel a választ, reagáljon megfelelő módon, és álljon készen arra, hogy a feltett kérdéseket ön is megválaszolja.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Tinédzserek költségvetési terve

15 éves voltam, mikor megkaptam életem első nyári munkáját: egy helyi pizzázóban salátát készítettem. Hajnali 4-re jártam be, 10-ig dolgoztam, majd munka után boldogan távoztam egy pizzával, és mindig megosztottam valamelyik barátommal, akivel éppen találkoztam. Csodás egy nyár volt, ráadásul nagyjából 2000 dollárt össze is tudtam gyűjteni. Viszont sajnos ez az összeg rövid időn belül, szinte teljesen elfogyott. Mondok azonban pár példát, hogy az ön tinédzser gyermeke (a 15 éves énemmel ellentétben), hogyan tudna pénzt keresni, költeni, és *emellett még* félretenni is.

Már ismerős lehet önnek a gyermekzsebpénz-tervezetek egyik típusa, amelyben a szülő minden héten egy bizonyos összeget ad a gyermekének, aki pedig szétosztja azt külön borítékokba: Megtakarítások; Valami, amire ÉN gyűjtök; Adomány és Költőpénz. A szülő együtt dönti el a gyermekével, hogy mennyi pénz kerül hetente a borítékokba.

Ha egy tinédzsernek készítünk költségvetési tervet, akkor valószínűleg nagyobb összegekről lesz szó (heti átutalásokkal és a diákmunkából származó bevétellel), az elv azonban ugyanaz.

Ha gyermekének még nincs bankszámlája, nyissanak neki egyet. Amikor már körülbelül tudja, hogy a munkájával mennyit fog keresni hetente, üljenek le és találjanak ki együtt egy költségvetési tervet, amelyben mind a ketten meg tudnak egyezni. Lássunk egy példát:

Steve 150 dollárt keres meg hetente azzal, hogy a környékbeli családoknál füvet nyír.

Megtakarítások: 80 dollár (egyenesen a bankszámlára)

Valami, amire ÉN gyűjtök: 15 dollár (pl. a pár hét múlva esedékes vidámparki látogatásra)

Költőpénz: 40 dollár (pl. mozi, benzinpénz stb.)

Adomány: 15 dollár (ami ebben a példában 10%-ot jelent), vagy amennyit helyesnek ítélnek. Ez egy jó lehetőség gyermeke számára, hogy utánajárjon kicsit a különböző jótékonysági szervezeteknek, és kiválasszon egyet, amelyik szimpatikus neki.

A költségvetés mindegyik pontját szabják a tinédzserre. Ha nincs valami konkrét célja, akkor nem igazán van értelme gyűjtenie, félretennie (ahogy egyébként egy felnőttnek sem lenne).

Az volna a legjobb, ha a bankszámláján megtakarított pénz (amely hetente érkezik) érintetlen maradna legalább a 18. születésnapjáig. A gyermeke gondolhat rá úgy, mint a saját pénzalapjára.

Egy nyári munka remek lehetőség arra, hogy tanuljon a felelősségről, pénzügyi kérdésekről. Tele lesz a nyár élményekkel, ráadásul még kifizetődővé is válik a számára.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Mit akar a tinédzser?

Bár sokat változott a világ, amióta ön kamasz volt, azonban a mai tinédzsereknek is ugyanazok a vágyai és szükségletei, mint az ön idejében. A következőkben a saját személyes meglátásaimat olvashatja arról, hogy milyen is lehet ma, a 21. század elején kamasznak lenni.

I. rész: Mit akar a tinédzser: önállóságot, magánszférát, tartozni valahova és szeretve lenni

Önállóság

Általában a szülők fokozottan szemmel akarják tartani kamaszkorú gyermeküket, mert úgy gondolják, hogy ebben az időszakban vannak a legnagyobb kockázatnak kitéve. A tinédzser azonban pont az ellenkezőjét szeretné. Úgy érzi, hogy az önállóság utáni vágyát elfojtják, és ez rendszerint összetűzésekhez vezet.

Ha túlzásba visszük az ellenőrzést, gyakran az ellenkezőjét érjük el annak, mint amit szerettünk volna. Ha nem hagyjuk, hogy önállósodjon a kamasz fiunk vagy lányunk, az sokkal nagyobb indulatot és lázadást vált ki belőle, mintha hagytunk volna neki valamennyi szabadságot.

Például, egyik évben Halloweenkor édesanyám nem akart elengedni a hagyományos „csokit vagy csalunk" körútra. Én viszont nagyon is el akartam menni, a barátaimmal már régóta készültünk erre az estére. Ő megtiltotta, én mégis elmentem: fogtam magam és vérig sértetten kisétáltam a házból, míg édesanyám csak az ajtóban állt és végignézte az egészet.

A barátaim gratuláltak érte, hogy nem hagytam magam. Később, az este folyamán, édesapám rám talált és hazavitt. Csak akkor tudtam meg, mennyire felzaklatta a dolog édesanyámat, és hogy mi volt az oka annak, hogy nem akart elengedni.

A beszélgetés nagyjából így zajlott, mielőtt elmentem otthonról:

Anya: Nem szeretném, hogy ma este elmenj itthonról.

Én: Miért nem?

Anya: Mert csak.

Én: Hogy érted ezt? Igenis elmegyek!

Anya: Nem, nem mész.

Én: De igen, elmegyek! A barátaim már várnak rám!

Ez a legjobb módja annak, hogy az ellenkezőjét érje el, mint amit valójában szeretne. Ha nem, vagy alig ad magyarázatot tinédzser gyermekének, szinte biztosra veheti, hogy azt fogja csinálni, amit ő lát jónak.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Azzal, hogy önállósodó, fiatal felnőtt gyermeke már maga szeretné meghozni a döntéseket, valójában a jó irányba halad. Ezek a helyzetek segíthetnek beszélgetéseket kezdeményezni arról, hogy mik is az otthoni szabályok, és mit jelent azok tiszteletben tartása.

Mielőtt ellentmondást nem tűrő hangon „nemet" mondana, derítse ki, hogy mire szeretne egyáltalán engedélyt kapni. Beszélgessenek róla, hogy miért kaphat azokra a dolgokra engedélyt, vagy éppen miért nem. Mondja el neki, hogy milyen viselkedést vár el tőle, és fogalmazza meg konkrétan, hogy mi a következménye, ha nem tartja magát a szabályokhoz.

Közösen egyezzenek meg a szabályokról. Ne féljen kompromisszumokat kötni, mert azok a szabályok, amelyeket együtt fektetnek le, sokkal inkább berögzülnek, és sokkal valószínűbb, hogy a kamasz be is tartja őket.

Jóval azelőtt kerítsenek sort erre a beszélgetésre, hogy a szabályok esedékesek lehetnének egy konkrét helyzetben. Ha a gyermeke úgy számol, hogy elmehet a barátaival Halloweenkor, és már hetek óta ezt szervezik, majd ön az utolsó pillanatban „nemet" mond a tervére, abból nem sok jó fog kisülni.

Magánszféra

Feltűnt az utóbbi időben, hogy gyermeke sokkal gyakrabban zárkózik be a szobájába, mint szokott? Hallani szokta, ahogy megáll a telefonbeszélgetésben, mikor elhalad az ajtaja előtt?

Ezt nem feltétlenül azért teszi, mert valami olyasmit mond vagy csinál, amit ön esetleg kifogásolna. Egyszerűen csak vágyik arra, hogy saját élete legyen, és életének olyan részei is, amelyekről mások nem tudnak. Ahogy nekünk is van magánéletünk, úgy a kamaszoknak szintén szükségük van ugyanerre.

Azonban a magánszféra nem egyenlő azzal, hogy gyermeke elhallgat olyan dolgokat, amiről önnek felelős szülőként tudnia kellene. Például, hogy hova megy, mikor elmegy otthonról.

Magyarázza el gyermekének, hogy tiszteletben tartja a magánszféráját, de annak érdekében, hogy ezzel kapcsolatban ön is nyugodt legyen, pár dologban meg kell egyezniük. Ahhoz, hogy egyezségre jussanak, kössenek üzletet: „Lehet saját telefonod, de szólnod kell, hová mész, ha elmész itthonról a barátaiddal. Hogyha az estét a városban töltitek a barátaiddal, és máshova mennétek át, írj egy üzenetet nekem, hogy hol lesztek. Ha megosztod velem, hogy mi történik veled a mindennapokban, akkor nem kell, hogy faggassalak."

A magánszféra egyik szükséges előfeltétele, hogy kölcsönös bizalommal legyenek egymás felé.

Tartozni valahova

Ha a gyermeke nem érzi otthon a szeretetet, az odatartozás érzését, vagy a családjuk otthonos kényelmét, természetes, hogy máshol fogja ezeket keresni – valószínűleg a kortársainál.

Ez idáig a család jelentette számára a fő támogató hátteret. Most azonban már a barátaitól kapja meg ezt a támogatást, például olyan területeken és témákban, amelyek a családban tabunak számítanak, nem beszélnek róla (pl. szex), vagy amelyről úgy gondolja, szülőként fogalma sincs ezekről a dolgokról. A barátai (ahogy én hívom őket, a „második családja") olyan emberek, akikkel biztonságban érzi magát, és úgy érzi, elfogadják, vagy legalábbis, hogy tartozik valahova.

Ez a „második család" nem feltétlenül marad meg örökre, mint ahogy a saját család. Ha valakinek nem sikerül beilleszkedni, akkor fennáll az esélye annak, hogy szép lassan kiszorul a társaságból. Ez természetes módon némi feszültséget szokott eredményezni: elvárásokat és egy bizonyos szabályrendszer kialakulását a „második családon" belül.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Ilyenkor működésbe lép a „kortárscsoport nyomása", mely alig észrevehető, azonban meglehetősen nagy befolyással bír. Csoportnyomás az, amikor gyermeke látja a barátai példáját, és mivel azt szeretné, ha elfogadnák őt, követi a példájukat.

Még ha kényelmetlenül is érzi magát attól, amit az új család tagjai csinálnak, vagy ahogy viselkednek, mégsem fogja otthagyni őket, hiszen még mindig jobb egy tökéletlen család, mint ha nem tartozik senkihez. Lehet, hogy nem ért egyet, mégis nagy valószínűséggel részt fog venni ezekben a dolgokban, mert szeretne a közösség része maradni. Ilyenkor az ítélőképesség háttérbe szorul, és teret kapnak a veszélyes viselkedések.

Szeretet

Ahogy minden ember, a tinédzserek is vágynak rá, hogy elfogadják, tiszteljék és szeressék őket.

Szülőként fontos feladat, hogy otthonunkban biztonságos és szeretetteljes környezetet teremtsünk. Elkerülhetetlen, hogy kamasz gyermeke azon keresztül tanuljon, hogy hibázik – méghozzá néha igen meredek utakat bejárva. Mindazonáltal ön akkor is biztosíthat számára egy olyan otthont, ahová mindig visszatérhet, és ahol nem ítélik el a meghozott döntései miatt, hanem támogatják őt a változás és növekedés folyamatában.

II. rész: Az ön szerepe szülőként

Mit tehet szülőként annak érdekében, hogy ezek a sok változást és új döntési helyzeteket hozó évek egy pozitív élményt jelentsenek a gyermeke, és az ön számára is?

Ossza meg vele saját tapasztalatait. Azáltal, hogy nyíltan és őszintén beszél a múltjáról, és megosztja gyermekével a hasonló élményeit kamaszkorából, olyan híd formálódik kettejük között, amelyen keresztül elérhetnek egymáshoz. Ha gyermeke tudja, hogy egykor ön is ugyanilyen helyzetben volt, sokkal nagyobb valószínűséggel fogja megkeresni az aktuális kérdéseivel.

Béketárgyalások. Ahogy formálódik a kettejük közti bizalmas, együttérző kapcsolat, beszéljen gyermekével arról, hogy még ha olyasvalamit is csinál, ami után fél a büntetéstől, elkerülheti a bajt azzal, ha odamegy önhöz és elmeséli a dolgot. Legyen könyörületes vele azzal kapcsolatban, amit magától hoz fel, hogy megbeszéljék. Ragadja meg az alkalmat, hogy őszintén beszélgethetnek.

Ez nem azt jelenti, hogy engedélyt ad arra, hogy gyermeke azt csinálja, amit csak akar, majd miután beszámol róla, ugyanazt folytathatja. Sokkal inkább szabadságot hagy neki a hibázásra és az önálló döntéshozatalra, hogy aztán tanuljon belőle. Minél többet beszélget kamasz gyermekével, és minél több bizalom jellemzi a kapcsolatukat, annál kisebb a valószínűsége, hogy megcsinálja ugyanazt a hibát újra.

Példamutatással terelje őt a jó irányba. A saját példájával mutassa be gyermekének, mit tart helyes cselekvésnek és döntéshozatalnak. Még ha nem is hoz majd ugyanolyan döntéseket, mint ön, azt biztosan látni fogja, hogy ön úgy éli az életét, hogy összhangban van a meggyőződéseivel, és döntéseit az értékrendjének megfelelően hozza meg.

Haladjon a korral. Amit a kamasz gyermeke tudni szeretne, azt ki fogja deríteni. Ezt vegye figyelembe, és tartson lépést vele, vagy akár járjon egy lépéssel előtte. Ma már egyetlen kattintással hozzájuthatunk bármilyen információhoz, ezért szülőként fontos tisztában lennünk azzal, amit a gyermekünk tudni szeretne.

Legyen megbízható háttér. Tegyen érte, hogy ön legyen az első számú viszonyítási pont gyermeke számára. Ha ön szülőként nyitottsággal és őszinteséggel fogadja gyermeke kíváncsi kérdéseit, akkor nem a Google-tól fog segítséget kérni, hanem ön válik stabil háttérré és példává a számára, akihez szívesen fordul és kapcsolódik majd.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Találjon pozitív példaképeket. Nem valami tévészereplőre gondolok. Nagyon sokat tud segíteni, ha van valaki a gyermeke életében, akiben igazán megbízhat, és akire felnézhet. Szüksége van olyan személyekre az életében, akiknek a példáját követni tudja, és akikhez szeretne hasonlóvá válni. Segítsen, hogy olyan emberek vegyék körül kamasz gyermekét, akik jó döntéseket hoznak az életük során és hasonló cipőben járnak, mint gyermeke. Nagy hasznára van a tinédzsernek, ha van legalább egy igazi példakép az életében.

III. rész: Megvalósítás

Luther Burbank, a híres amerikai kertészeti szakértő, növénykutató és humanista, a következőket fogalmazta meg *The Training of the Human Plant* (Az emberpalánta nevelgetése) című könyvében:

„Mindenekelőtt tartsa észben (a gyermeknevelésnél): ismétlés, ismétlés, kitartó ráhatás újra és újra. Ha kitartóan nevelgeti őket, azáltal fognak megerősödni a növény jellemvonásai – ha hatást gyakorol rájuk újra és újra, ezek a sajátos jellemvonások végérvényesen rögzülni fognak, többé nem változnak. Nem engedheti meg magának, hogy elcsüggedjen. Olyasvalaminek viseli gondját, ami sokkal értékesebb, mint bármely növény – a felbecsülhetetlen értékű gyermekléleknek."

Ahhoz, hogy jól tudja kamasz gyermekét nevelni, nagyon fontos, hogy szülőként következetes legyen mind tetteiben, mind pedig viselkedésében. A titkos összetevő itt az ismétlés, amely lehetővé teszi, hogy a legjobb törekvései végül csodákat eredményezzenek a családjában.

Készen áll tehát arra, hogy egy szorosabb kapcsolatot építsen ki gyermekével? Olyan kapcsolatot, amely kölcsönös tiszteleten, őszinteségen és felelősségvállaláson alapul? Legyen következetes, és tudatosítsa magában, hogy képes megbirkózni a szembejövő kihívásokkal.

Daniel Rosenkrantz

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Coaching kamaszoknak: Hogyan kezdjünk bele?

Kor: 13–18

Cél: A gyakorlat segítséget nyújt terapeutáknak és tinédzserekkel foglalkozó coachoknak az ülések strukturálásához, megteremtve ezzel a tinédzserben a biztonság és befolyásolhatóság érzését.

Útmutató:

Kérje a tinédzsert, hogy az ülés elején szánjon pár percet az alábbi kérdések megválaszolására. Ha épp nehéz időszaka van, és nem igazán megy neki, adjon pár példát.

- Milyen sikerélményeid voltak, amióta legutóbb találkoztunk?
- Milyen kihívásokkal kellett szembenézned?
- Mi az, amiben segítségre lenne szükséged, vagy amiről beszélgetni szeretnél?
- Szeretnél pár ötletet gyűjteni ehhez?
- Mi volt a legjobb dolog a hetedben?
- Mi volt a legrosszabb dolog a hetedben?
- Mi minden történt, amióta utoljára beszéltünk?
- Ha a legjobb barátod mesélne nekem a hetedről, mit mondana?
- Itt van egy papírlap és pár filctoll. Szeretnéd lerajzolni a legnagyobb kihívást, amellyel meg kellett küzdened?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP TERAPEUTÁKNAK

Coaching kamaszokkal: Bejelentkező kör

Kor: 13+

Cél: Lelkileg megérkezni az ülésre, és vezetni a beszélgetést a tinédzserrel.

Útmutató:

Az ülés elején kezdjenek pár bemelegítő, beszélgetésindító kérdéssel.

Milyen sikerélményeid voltak, amióta utoljára találkoztunk?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Milyen kihívásokkal kellett megküzdened?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mi az, amiben segítségre lenne szükséged, vagy amiről beszélgetni szeretnél?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Reményteljes jövőkép: „Ha lenne egy varázspálcád…"

Kor: 15+

Cél: Segíteni a tinédzsereknek kapcsolódni az álmaikhoz és vágyaikhoz.

Útmutató:

Menjen végig a tinédzserrel az alábbi kérdéssoron:

- Ha suhinthatnál egy varázspálcával, mit kívánnál, milyennek szeretnéd látni a _____ (jegyeidet, motiváltságodat, kapcsolatodat, céljaidat, életedet stb.) a következő _____ (hat hónapon, egy éven, öt éven) belül?
- Mit adna neked, ha ez (pontosan így) valóra válna?
- Mi lenne a legjobb ebben az egészben?
- Miért?
- Visszatérve a jelenhez, szerinted mi lassítja le vagy áll az útjába annak, amit most megfogalmaztál?
- Ezenkívül valami más?
- Ha a jelenlegi helyzetedet nézzük, az szerinted milyen hatással van a _____ (jegyeidre, motiváltságodra, kapcsolatodra, döntéseidre, életedre stb.)?
- Mi a legrosszabb ebben?
- Miért?
- Mi lenne, ha még egyszer használhatnád a varázspálcát, és egyetlen suhintással odavarázsolhatnád magad, ahol lenni szeretnél, bármiféle erőlködés nélkül?

Készítsünk tervet a megvalósításhoz. Gondolj három apró dologra, amit tenni tudnál ezen a héten azért, hogy közelebb kerülj a célodhoz.

1. _____

2. _____

3. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Tinédzserek életkereke: Vizsgálat és követés

Kor: 13–18

Cél: Lehetőséget adni a tinédzsereknek, hogy az életük különböző területeiről beszéljenek. A gyakorlat segítségével hétről hétre újabb célokat tűzhetnek ki, és figyelemmel kísérhetik a fejlődést.

Kellékek:

- „Tinédzserek életkereke" sablon
- filctollak vagy színes ceruzák

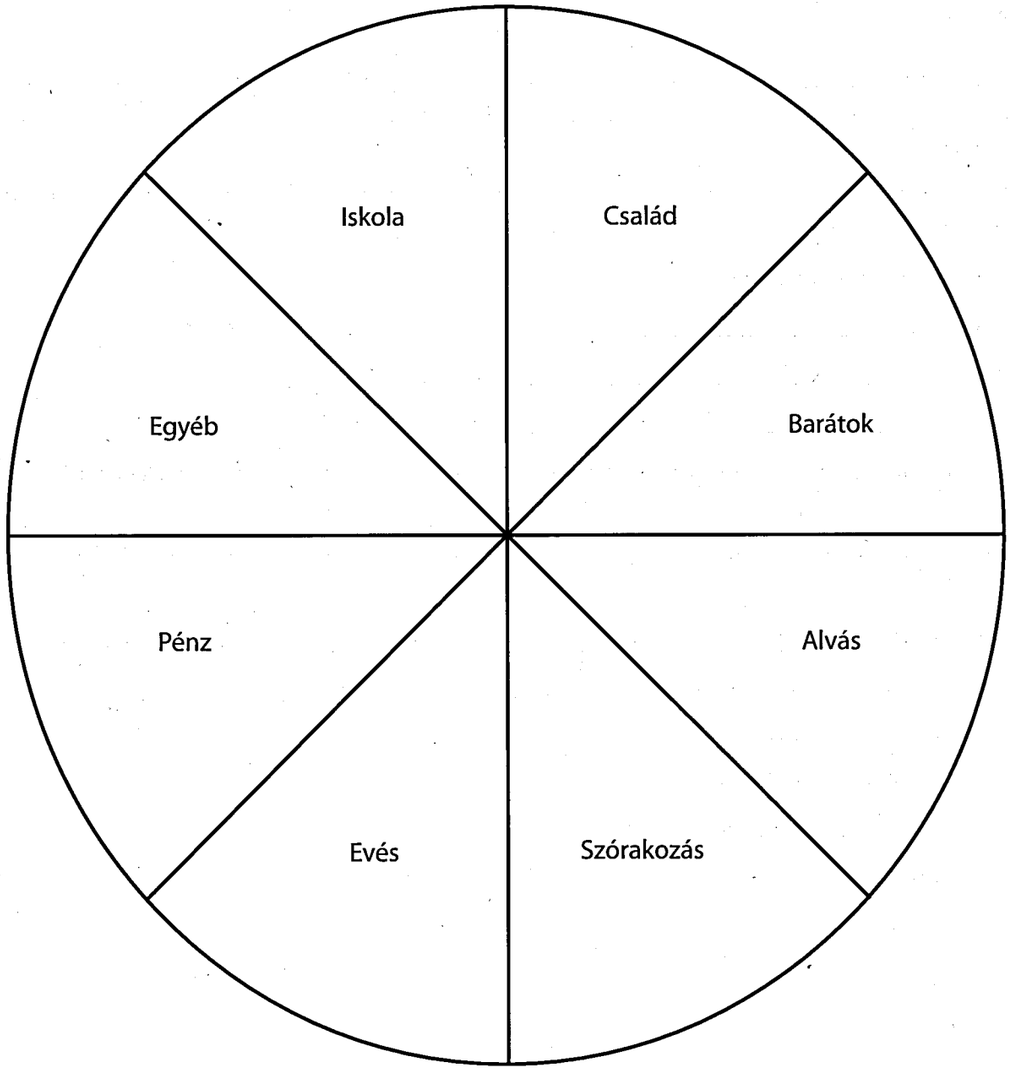
Útmutató:

- Használják a következő oldalon található „Tinédzserek életkereke" sablont. Kérje a tinédzsert, hogy értékelje 0-tól 10-ig terjedő skálán (amelyen 0 az „Egyáltalán nem vagyok megelégedve vele"; és 10 a „Teljes mértékben meg vagyok vele elégedve") az élete különböző területeit, amelyekről az ülések során beszélgetnek (pl. iskola, barátok stb.). Ha teljes kiértékelést szeretne, kérje meg, hogy a kerék összes szegmensét értékelje.
- Kérje meg, hogy húzzon egy vonalat a háromszögekben és számozza be őket annak megfelelően, ahogyan azt a területet értékelte. Majd színezze be ezeket a részeket filctollal vagy ceruzával. Például, ha a „Barátok" mezőt 10-ből 2-re értékelte, akkor a háromszög 20%-át színezze be. (Teljes kiértékelés esetén ismételje meg ezt a kerék mindegyik szegmensével.) Ha a kerék elkészült, írják fel a lapra a dátumot.
- Amikor a tinédzser befejezte az adott területet (vagy az egész kereket), elkezdhetik közösen átbeszélni a rajzát.
- Időről időre vegye elő ezt a gyakorlatot, hogy a tinédzser számára érzékelhetővé tegye saját fejlődését, vagy hogy kiválasszanak egy újabb területet, amin dolgozhatnak.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Tinédzserek életkereke



Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

A kerék átgondolása

Kor: 13–18

Cél: Elmélyíteni mindazt, amit a „Tinédzserek életkereke" gyakorlatnál megfogalmaztak; megérteni a problémák gyökerét, és tervet készíteni a változtatáshoz, elszámoltathatósághoz.

Útmutató:

Használják a kitöltött „életkereket" a következő kérdésekhez:

Válassz egy területet, amelyről mesélnél nekem.

- Ha a _____ egy szín lenne, melyik szín lenne az?
- Ha a _____ egy építmény lenne, milyen lenne?
- Ha a _____ értékelése 8 vagy 9 lenne, milyen lenne?
- Mi lenne az az egy dolog, amit ezen a héten tenni tudnál, hogy jobbnak értékelhesd a területet?

Kiegészítő kérdések, hogy beindítsuk a beszélgetést:

- Mit gondolsz erről?
- Ez milyennek tűnik neked?
- Hogy érzel ezzel kapcsolatban?
- Ki tudnád még kicsit fejteni?
- Hogy illik ez a terveid közé?
- Szerinted mit jelenthet ez?
- Mit szeretnél?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Drága legjobb Barátom

Kor: 13+

Cél: Vizualizációs gyakorlat segítségével erősíteni a motivációt, a reményt és a jövőjük befolyásolásának érzését a tinédzserekben.

Kellékek:

- papír
- toll vagy ceruza

Útmutató:

1. Adjon a tinédzsernek egy papírt és egy tollat (vagy ceruzát). Tudassa vele, hogy most levelet fog írni a legjobb barátjának.
2. Olvassa fel neki, mielőtt elkezdi:

   Egy évet előre ugrunk a jövőbe. Visszatekintesz az elmúlt évedre, tudva, hogy végig keményen dolgoztál. Többé már nem érzed magad _____ és _____, sőt elégedett vagy a jelenlegi életeddel. Leülsz az íróasztalodhoz, hogy megírj egy levelet a legjobb barátodnak, amelyben beszámolsz neki az előző évedről. A leveled így kezdődik:

   Drága _____ (a barát neve),

3. Majd tegyen fel neki pár kérdést támpontként, hogy miről is írjon a levelében:
   - Milyen sikerélményeid voltak az elmúlt év során?
   - Milyen kihívásokkal kellett szembenézned az elmúlt év során?
   - Mit kellett tenned, hogy leküzdhesd ezeket az akadályokat?
   - Mit fedeztél fel/tanultál magadról ez alatt az időszak alatt?
4. Ha szükséges, segítsen a levél megfogalmazásában.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Drága legjobb Barátom (akiben megbízhatok)

Kor: 13+

Cél: Felelősségre ösztönözni a tinédzsereket azáltal, hogy egymásnak tanácsot adnak. Ezt a gyakorlatot használhatja csoportos üléseken.

Bátorítani a tinédzsereket arra, hogy társaikkal tanácsot adjanak egymásnak. Sokat tanulhatnak azáltal, hogy meghallgatják egymás problémáit. Ezenkívül, ahogy eltávolodnak egy adott problémától, az sokkal kevésbé tűnik majd ijesztőnek, és könnyebben találnak rá megoldást is.

Útmutató:

1. Utasítsa a csoport tagjait, hogy írjanak egy rövid levelet valakinek, akiben igazán megbíznak. A levélben kérjenek tanácsot egy jelenlegi vagy múltbeli problémájukkal kapcsolatban. A levelükben számoljanak be részletesen a helyzetükről és érzéseikről, hogy a többiek kapcsolódni tudjanak hozzá.
2. A levelet egy kitalált névvel írják alá.
3. Gyűjtse be a leveleiket, majd ossza ki őket újra, és bizonyosodjon meg róla, hogy senki nem a sajátját kapta vissza.
4. Majd kérje meg a csoporttagokat, hogy válaszoljanak a kapott levélre.
5. Ha elkészültek, kérje meg őket, hogy olvassák fel a kapott levelüket és a saját válaszukat hangosan. Majd hagyja, hogy a csoport beszélgessen az adott tanácsról, és megvitassák, hogy egyetértenek-e azzal vagy sem, és hogy miért. Ha szükséges, a terapeuta irányíthatja a megfelelő tanács átgondolásának folyamatát.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Álomtáblák

Kor: 13+

Cél: Képekben megjeleníteni a célokat, megfogalmazni az elérésükhöz szükséges lépéseket, és ezáltal növelni az eredményesség esélyét. Használja ezt a nonverbális gyakorlatot tinédzserekkel egyéni vagy csoportos terápiában, vagy egy családi megbeszélés keretén belül. (Amennyiben csoportos ülésen használják, a tinédzserek mutassák be a tábláikat, és osszák meg a képen ábrázolt álmaikat.)

Kellékek:

- kartonpapír
- ragasztó
- olló
- színes magazinok
- fényképezőgép
- kinyomtatott fénykép a tinédzserről

Útmutató:

Előkészületek

1. Kérje meg a tinédzsert, hogy lapozza át az újságot, és keressen benne olyan képeket, fotókat vagy szavakat, amelyek megtetszenek neki, vagy felvidítják.
2. Kérdésekkel vezesse, amíg rá nem jön a játék lényegére: Mit szeretnél csinálni a következő hat hónapban? Mit szeretnél elérni? Milyen sportágat vagy foglalkozást szeretnél kipróbálni? (Folytassa a kérdések sorát!)
3. Vágja ki a képeket, majd tegye félre.

Az Álomtábla elkészítése

1. Készítsen egy fényképet a tinédzserről, nyomtassa ki, ő pedig helyezze azt a kartonlap közepére.
2. Majd fogja a magazinból kivágott képeket, és ragassza fel őket a lapra, a fénykép köré.

Cselekvésre ösztönző lépések

1. Mondja a tinédzsernek, hogy *az Álomtáblát* olyan helyre tegye ki, ahol mindennap láthatja.
2. Mondja neki, hogy reggelente, miután felkelt, illetve esténként, mikor lefekszik, pillantson rá a táblára.
3. Időről időre térjen vissza a témára, és kérdezze meg tőle, hogy azok közül, amiket felragasztott a táblára, megvalósult-e valamelyik!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Egy tökéletes nap!

Kor: 13+

Cél: A tinédzserek céljai és álmai után kutatni.

Útmutató:

Adjon pár percet a tinédzsernek, hogy átgondolja, milyen lenne életének egy tökéletes napja. Bátorítsa őt, hogy írja le részletesen a nap történéseit. A következő támpontok segítenek neki, hogyan kezdjen hozzá:

Hol vagy?

Kivel vagy?

Mit csinálsz?

Hogy érzed magad?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Társas és érzelmi készségek

Fontos szerepe van a társas készségfejlesztő gyakorlatoknak: segítenek a csapatjáték, az önszabályozás, valamint az érzelmi intelligencia fejlesztésében. A tinédzserek negatív vagy antiszociális viselkedése számos kockázatot rejthet: barátaik elveszítését, depressziót, tehetetlenséget, agresszív kitöréseket, erőszakos magatartást, mások vagy saját maguk bántalmazását, bukást az iskolában, valamint olyan érzelmi és kapcsolati problémákat, amelyek egész életüket végigkísérik.

Ha a gyermekek fejlesztik társas készségeiket, sokkal jobban tudnak bánni kortársaikkal, eredményesebben kezelnek nehéz helyzeteket és életvezetési problémákat. Önzetlen segítő készségeket tanulhatnak el azáltal, hogy odafigyelnek másokra, vagy megtapasztalják a társas szabályokat, valamint a határozott, igazságos és következetes rendtartást különböző helyzetekben.

A következő feladatlapok és gyakorlatok segítséget nyújtanak a szülőknek és terapeutáknak, hogy tervet készítsenek olyan gyermekekkel együtt, akik korábban igen rossz döntéseket hoztak, valamint antiszociális viselkedést mutattak, pl. loptak, másokat bántalmaztak, rongáltak stb. Ne feledje, az önkéntesség gyakorlatával lehet a legnagyobb hatást elérni abban, hogy egy tinédzser viselkedése megváltozzon. Ha segítenek másoknak anélkül, hogy bármilyen pénzbeli juttatást várnának cserébe, azzal már meg is tették az első lépést a boldogulás felé.

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

Önkénteskedés: Hálát kapni fizetségként

Cél: Adni valamit, amiért semmilyen anyagi vagy kézzelfogható jutalom nem jár cserébe; együttérzésre tanítani; megmutatni, mi a gyümölcse annak, ha másoknak segítünk, és hogyan tudunk kiállni jó ügyekért. A problémás tinédzsereket gyakran előveszik, amiért rosszul viselkednek. Az alábbi gyakorlat segítségével megtapasztalhatják, milyen érzés, amikor megbecsülik és értékelik őket. Önkéntes munkáknál elismerik és megköszönik a segítséget, ez tinédzserek esetében nagyban hozzájárulhat a helyes önértékelés kialakulásához.

Útmutató:

1. Próbáljon felidézni egy olyan alkalmat a múltból, amikor egy másik embernek vagy szervezetnek segített önkéntes munkával vagy egy feladat elvégzésével.
2. Visszanézve erre az alkalomra, hogy érezte magát benne?
3. Most képzelje el, hogy önkéntes munka helyett fizetett munkaként végezte volna ezt a feladatot. Ez miben változtatott volna a tapasztalatán?
4. Mit tanult ebből a helyzetből?
5. Ha ön terapeuta, hogyan tudná az önkéntességet vagy mások szolgálatát a gyermekek és a családok terápiájának részévé tenni?
6. Ha ön szülő/gondviselő, gondolja át, milyen lehetőségeik vannak arra, hogy a család együtt vehessen részt egy személy vagy szervezet segítésében.
7. Írjon egy gyors listát a tinédzserrel, hogy milyen önkéntes tevékenységekben tudna részt venni. Ön kezdjen: „Gyűjtsünk ötleteket, én indítom a sort!" Engedjék el a fantáziájukat, bármilyen ötlet jöhet. Írjanak le mindent, ami csak eszükbe jut. Nézzék meg, mennyit sikerül leírni 10 perc alatt – használjanak időzítőt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Melyik szó illik rád?

Kor: 13+

Cél: Arra ösztönözni a gyermekeket és tinédzsereket, hogy találjanak valami fontos dolgot, ami az életük központi kérdésévé válik, és ezáltal segít legyőzni a lelki szenvedésüket és depressziójukat.

Kellékek:

- papír
- kreatív eszközök, mint pl. festék, színes ceruzák, filctollak stb.

Útmutató:

Sokat tud segíteni, ha úgy helyezünk el egy-egy pozitív emlékeztetőt, hogy szem előtt és a középpontban legyen: ezek ösztönözni fognak, hogy eredményességre törekedjünk.

1. Kérdezze meg a tinédzsert: „Mi lenne az az egy szó, amely a leginkább illik rád?" Válasz lehet például: *művész, béketeremtő, vezető, mókamester, számítógépzseni* stb.
2. Segítsen a tinédzsernek kitalálni, milyen szó mutatná be legjobban egy pozitív tulajdonságát.
3. Adjon neki egy papírt, majd kérje arra, hogy jelenítse meg ezt a szót a papíron: rajzolhat, színezhet, festhet vagy kidíszítheti a lapot – a lényeg, hogy az alkotás nagyméretű és szembeszökő legyen.
4. Fénymásolja le ezt a lapot öt példányban, majd küldje haza a tinédzserrel, hogy kitegye a hálószobában, konyhában, fürdőszobában stb., így naponta többször láthatja ezt a pozitív emlékeztetőt.
5. Használja a következő oldalon található „Pozitív tulajdonságok listája" táblázatot, hogy elindítsa a beszélgetést.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT SZÜLŐKNEK

Pozitív tulajdonságok listája

Használja az alábbi listát arra, hogy még mélyebbre tudjanak ásni, és még több olyan szót találni, amelyek bemutatják a tinédzser egy-egy pozitív tulajdonságát.

kalandvágyó	együttérző	lelkes
bátor	lelkiismeretes	hűséges
okos	figyelmes	barátságos
nyugodt	előzékeny	vicces
óvatos	kreatív	nagylelkű
kommunikatív	elszánt	gyengéd
szeretetteljes	gondos	szorgalmas
állhatatos	laza	segítőkész
szerény	türelmes	őszinte
rendes	udvarias	kedves
optimista	megbízható	gondoskodó
társaságkedvelő	értelmes	melegszívű
megértő	egyenes	

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Tweet-kihívás

Kor: 13+

Cél: Segíteni a tinédzsereknek kifejezni, ami bennük van.

Útmutató:

Egyes kamaszok nem túl beszédesek. Ezzel a kihívással azonban ráveheti őket, hogy meséljenek magukról.

1. Mondja a tinédzsernek: „A Twitteren mindössze 280 karaktered van arra, hogy kifejezd magad. Én kérdezni fogok valami, és arra kérlek, hogy válaszolj nekem 280 karakterben."
2. Használhatnak hozzá karakterszámlálót a számítógépen.
3. A kérdésekhez segítséget nyújt a következő oldalon lévő „Tweet-kihívás" feladatlap.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Tweet-kihívás

Mesélj valamiről, amit az elmúlt héten csináltál.

Mesélj valamiről, amit sikerült megcsinálnod és büszke voltál rá.

Ha bármit meg tudnál tenni az életben, mi lenne az?

Ha bárhova el tudnál menni a világon, hova mennél?

Introvertált vagy extrovertált vagy? Fejtsd ki, miért gondolod így!

Szerinted milyen az igazi barátság?

Mit gondolsz, mi az életed célja?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

A kiválóság felé

Kor: 13+

Cél: Bátorítani a kamaszokat, hogy kiválóságra, eredményességre törekedjenek, ehhez pedig megvizsgálják saját maguk és mások példáját. Ez a gyakorlat egyéni és csoportos üléseken is alkalmazható.

A kamaszokra jellemző, hogy úgy látják magukat, mint aki „kevesebb, mint" vagy egyszerűen csak „átlagos". Ezek a címkék gyakran önutálatba fordulhatnak át, olykor pedig depresszióhoz és más pszichés problémákhoz vezethetnek.

Minden emberben van valami, amiben ő kiváló vagy egyedülálló. Ha megtalálja ezt a tinédzserben, és felhívja rá a figyelmét, azáltal segít neki olyan területeket felfedezni, amelyek felé elkezdhet érdeklődni, és amelyekben növekedhet – ilyen módon az önértékelése és a magabiztossága is fejlődni tud.

Igen megdöbbentő eredményre jutunk – még szülőként is –, ha utánajárunk *az átlagos és a kiváló* szavak jelentésének, illetve megvizsgáljuk, hogy ezek a címkék hogyan befolyásolják a viselkedésünket.

Útmutató:

Használja az ülés során „A kiválóság felé" feladatlapot, hogy lekösse a tinédzsert. Miután a tini kitöltötte a feladatlapot, kezdjenek el beszélgetni a válaszairól.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

A kiválóság felé

1. Írd le azoknak az ismerőseidnek a nevét, akiknek átlagos szokott lenni a teljesítménye. (Átlagos: általános, tipikus, középszerű vagy nem kiemelkedő.)

2. Írj le három olyan alkalmat a múltból, amikor az átlagos teljesítményed miatt ténylegesen nem sikerült megfelelni az elvárásoknak.

3. Írd le azon ismerőseid nevét, akik átlagon felüliek vagy kivételesek. Fejtsd ki, miben különböznek az „átlagostól".

4. Milyen apró lépést tudnál tenni azért, hogy kiválóvá, példássá válj?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Kifogások vs. valós okok

Kor: 13+

Cél: Segíteni a tinédzsereket, hogy megtanuljanak felelősséget vállalni tetteikért, és hogy eredményesebbé válhassanak.

A kamaszok azonnal kifogásokkal mentegetőznek, ha valamiért szégyellik magukat vagy zavarban vannak. Gyakran azért hazudnak, mert félnek a büntetéstől, attól, hogy gúny tárgyává válnak, vagy hogy „nem elég jók" mások szemében. Bátorítsa őket: ha felelősséget vállalnak tetteikért, akkor tudnak növekedni és a saját hibáikból tanulni. Ha segít nekik felismerni, hogy valójában mit miért csinálnak, akkor meg tudják érteni a nagyobb összefüggéseket.

Útmutató:

Használja a gyakorlatot a tinédzserrel az ülés során. Ennek segítségével könnyebb lesz beindítani a beszélgetést, és tanulságos pillanatokat teremthet.

Vázolja fel az alábbiakat a tinédzsernek:

> A kifogások soha nem a valós okai annak, amiért valaki valamit csinál, vagy éppen nem csinál. Ezek egész egyszerűen a tények szépítései, hogy az illető jobban érezze magát azzal kapcsolatban, ami történt, vagy nem történt.
>
> **Kifogás:** *Nem adtad be a házi feladatodat, mert a kutya megette.*
>
> Az okok észszerű tények, amelyek mindig egy adott viselkedéshez kapcsolhatók. Az okok felfedése (amikor szükség van rá) erősíti a személyes felelősségvállalást. Például:
>
> **Valós ok:** *Nem adtad be a házi feladatodat, mert olyan helyen hagytad, ahol a kutya megszerezhette.*

Kérdezze meg a tinédzsert az alábbiakról:

1. Melyek a kedvenc kifogásaid?
2. Milyen valós okok állnak ezek mögött a kifogások mögött?
3. Hogy érzed magad, amikor valamit kifogásként használsz?
4. Milyen módon gátolnak a saját kifogásaid abban, hogy a legjobbat kihozd magadból?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Idő, idő, idő

Mivel töltöd a napjaidat? Válaszolj az alábbi kérdésekre. Utána pedig – hogy jobban átlásd, mivel is telik az időd – használd a következő két feladatlapot. Ezekkel nyomon követheted az aktuális hetedet, és ki tudsz tűzni heti célokat magadnak.

1. Mennyi időt töltesz az iskolában?

   _____

2. Mennyi időt töltesz a házi feladattal?

   _____

3. Mennyi időt töltesz az étkezésekkel?

   _____

4. Mennyi időt töltesz alvással?

   _____

5. Mennyi időt töltesz sporttal vagy valamilyen aktív tevékenységgel?

   _____

6. Mennyi időt töltesz olyan házi feladattal, amelyben segít neked valaki?

   _____

7. Mennyi időt töltesz a barátaiddal?

   _____

8. Mennyi időt töltesz internetezéssel, videójátékokkal, közösségi médiával, cseteléssel stb.?

   _____

9. Mennyi időt töltesz tévénézéssel?

   _____

10. Azok közül a tevékenységek közül, amelyekkel időt töltesz, melyeket tartod felesleges időpazarlásnak?

    _____

    _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Hogy néz ki a heted?

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Valójában mit *szeretnél*, hogy nézzen ki a heted?

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Kötelezettségvállalás, együttműködés és tanulás

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)
Végrehajtó funkciók zavara (EFD)
Autizmus spektrum zavar (ASD)

Ahhoz, hogy a diákokat eredményességre neveljük, szükség van az ő szerepvállalásukra és együttműködésükre is. Nagyon fontos olyan házi feladatokat kitalálnunk nekik, amelyek tartalmasak és segítik a kompetenciáik fejlődését. A kötelezettségvállalásukra ösztönzőleg hat, ha a gyakorlatok során teret engedünk a véleményüknek, ötleteiknek, valamint ha olyan nyelvet használunk, amely támogatja őket az üzenet megértésében és a csapatmunkában. Fontos továbbá elegendő időt hagynunk a diákoknak, hogy saját maguk megértsék és befogadják a feladatot – így önállónak érezhetik magukat, és ez serkenteni tudja magabiztosságukat és ügyességüket.

Azoknak a diákoknak, akiknek ADHD-val, végrehajtó funkciók zavarával, autizmus spektrum zavarral vagy más egyéb zavarral kell együtt élniük, gyakran küzdelmet jelent az iskolai vagy házi feladat elvégzése. Az együttműködésüket és a tanulásukat nagyban segíti, ha a beadandó házi feladatokat rugalmassággal kezeljük, és azok egy átlátható rendszerben vannak; valamint ha megértetjük velük azt is, hogy miért kérjük tőlük az adott feladat elvégzését. A következő hatékony, könnyen alkalmazható feladatok mind a szülők, mind a tanárok nagy hasznára lesznek – akár tanulási zavarral küzdő gyermekekkel végzik a gyakorlatokat, akár más diákokkal, különböző tanulási helyzetekben.

GYAKORLAT

Hogyan kössük le diákjainkat az iskolában?

Útmutató:

Az alábbi lista azokat a kulcsfontosságú elemeket tartalmazza, amelyek szükségesek ahhoz, hogy egy tanulót aktívan be lehessen vonni a tanulásba, beszélgetésbe vagy vizsgálódásba.

Használja a listát annak megértésére, hogy az iskolai vagy házi feladatok elvégzése miért nem köti le a diákokat, miért unatkoznak, vagy éppen bomlasztanak maguk körül.

Ez a feladat…

- Háttértudás használatára ösztönöz. **Igen / Nem**
- Fejleszti az alapos vizsgálódást. **Igen / Nem**
- Elősegíti a csoporton belüli kapcsolódást. **Igen / Nem**
- Együttműködésre ösztönöz. **Igen / Nem**
- Választási lehetőséget ad. **Igen / Nem**
- Játékos és humoros. **Igen / Nem**
- Fejleszti az ügyességet. **Igen / Nem**
- Önálló gondolkodásra nevel. **Igen / Nem**
- Nem várakoztatja meg a gyermekeket. **Igen / Nem**

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Háromlépéses terv egy csodálatos tanévre

Cél: Segíteni a szülőket és a terapeutákat egy új kezelési terv kidolgozásában.

Útmutató:

Egy új kezdet mindig jó alkalom arra, hogy visszanézzünk a múltba és értékeljük az elvárásainkat, céljainkat és vágyainkat. Ilyenkor tudunk tanulni a hibáinkból, egy-egy döntésünkből – amelyet akkor helyesnek véltünk –, valamint ilyenkor rájöhetünk arra is, hogy még ha a legjobb szándékkal is hoztuk meg azt a bizonyos döntést, igen rögös útra keveredtünk miatta.

A következő kérdések megválaszolása segíti a szülőt/gondozót egy új kezelési terv kidolgozásában:

1. Mi volt a legjobb dolog, ami az előző tanévben történt?
2. Mi volt a legrosszabb dolog, ami történt?
3. Ha valamit újra tudna csinálni, hogyan kezelné azt?
4. Milyen tanácsot adna magának a következő tanévre?
5. Mi az, amit most már tud, és azt kívánná, bárcsak egy éve is tudta volna azt?
6. Mi miatt aggódik a gyermekével kapcsolatban?
7. Mi az álma, célja vagy elképzelése gyermeke következő iskolai évére vonatkozóan?

Válasszon ki **egy dolgot**, amin fejleszteni vagy változtatni szeretne, majd bontsa fel azt három lépésre:

1. _____
2. _____
3. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Az én saját projektem

Cél: Tanulásra ösztönözni a gyermekeket és tinédzsereket iskolai kereteken kívül; érdekeltté tenni és szerepvállalásra nevelni őket; növelni az önbecsülésüket, magabiztosságukat és motiváltságukat; valamint fejleszteni kreativitásukat és prezentációs készségeiket. Ez a gyakorlat csoportos terápiában is használható.

Kellékek:

- fehértábla, papír és ceruza, vagy számítógép

Útmutató:

Teremtsen rá lehetőséget, hogy gyermekei a saját, otthoni környezetükben kreatív módon tanulhassanak. Egy ilyen kihívás serkenti a gyermekek vagy tinédzserek gondolkodását. Használják ezt a gyakorlatot otthon, közösen.

1. Tűzzön ki időpontot egy családi megbeszélésre, és vázolja fel gyermekeinek, miről is lenne szó: a család minden tagja lehetőséget kap rá, hogy egy saját projektet megvalósítson és bemutasson. Ez bármi lehet, amit csak szeretnének.
2. Gyűjtsenek ötleteket, pl. kert tervezése, dolgozószoba kialakítása az alagsorban, kavicsgyűjtés, vagy előadás készítése egy olyan témáról, amely érdekli őket. Olyan ötleteket írjanak össze, amihez van kedvük és meg akarják csinálni.
3. Majd kérdezze meg, hogy milyen eszközökre lenne szükségük a projekthez, és írjon listát azokról.
4. Gyűjtsék össze a kellékeket közösen, vagy menjenek el beszerezni őket, ha nincs otthon.
5. Válasszanak ki egy napot – lehet szombat, vasárnap vagy egy ünnepnap –, és nevezzék ki azt PROJEKTNAPNAK a naptárban.
6. Beszélje meg a gyerekekkel, hogy reggel 8-tól délután 4-ig (vagy ahogy megfelelő) kapnak időt a projektjük megtervezésére és megalkotására.
7. Miután megvacsoráztak (ezt az estét feldobhatják valamivel, pl. rendelhetnek pizzát), a családtagok egyenként álljanak ki és mutassák be a saját projektjüket.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Saját célkitűzéseim a tanulásban

Kor: 9+

Cél: Hasznos és átgondolt visszajelzést adni a diákoknak iskolai teljesítményükről – anélkül, hogy jegyekkel kellene beazonosítaniuk azt. Az iskolai bizonyítvány gyakran bántóan hathat, és elveheti azoknak a gyermekeknek az önbizalmát, akik figyelemhiányos hiperaktivitás zavarral (ADHD), valamint más pszichés és/vagy tanulási zavarral küzdenek.

Útmutató:

Az iskolai negyedév vagy félév elején kérdezze meg a gyermeket, hogy milyen öt tanulási célt tűzne ki magának. Majd a negyedév vagy félév végén töltsék ki a következő oldalon található feladatlapot, és segítsen megírni a gyermek/tinédzser saját bizonyítványát, amely nem az osztályzatait tartalmazza, hanem az igyekezetét, odaadását tükrözi.

Az öt legfőbb tanulási célom: (Amit idén szeretnék megtanulni.)

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Az én saját bizonyítványom

1. Hogyan teljesítettem?

2. Sikerült megtanulnom, amit célként kitűztem magamnak?

3. A jegyeim tükrözik az igyekezetemet?

4. Mi okozott nehézséget? Mi jelentett kihívást?

5. Miben sikerült kimagaslóan teljesítenem?

6. Mi igényelt nagyobb odafigyelést?

7. Melyik tárgy vagy téma volt az, amellyel nagyon szívesen foglalkoztam?

8. Melyik volt az, amelyiktől halálra untam magam?

9. A tanulás melyik módját élvezem leginkább: Megnézni? Meghallgatni? Elkészíteni?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

ÉN poszter

Cél: Növelni a gyermekek és tinédzserek motivációját, önértékelését és céltudatosságát. Ez a gyakorlat alkalmas egyéni és csoportos üléseken, valamint otthoni, családi vagy iskolai közegben való használatra.

Útmutató:

Segítsen a gyermeknek vagy tinédzsernek posztert készíteni saját magáról. Tehetnek rá egy fényképet, amely a gyermek egy olyan pillanatát örökíti meg, amire büszke, vagy kidíszíthetik olyan jelmondatokkal, amelyek motiválóan hatnak rá.

Keressen rá a Big Huge Labs honlapjára, és segítsen neki elkészíteni a saját motivációs poszterét: *bighugelabs.com/motivator.php*

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

„Továbblépés" kártyák

Kor: 13+

Cél: Segíteni a tinédzsereknek megtanulni, milyen módon tudnak továbblépni nehéz helyzetekben, például ha teljesen elakadnak az írásban, vagy ha kényszergondolatok gyötrik őket. Ez a gyakorlat használható egyéni vagy csoportos ülésen, valamint otthoni vagy osztálytermi környezetben.

Kellékek:

- 7 x 12 cm méretű kartonlapok
- színes filctollak

Útmutató:

Gyűjtsenek együtt olyan állításokat, kérdéseket vagy emlékeztetőket, amelyek felélénkítik a tinédzsert. Készíttessen a tinédzserrel legalább 10 ilyen kártyát, amelyeket fel tud majd használni, ha megakadna. Elkészítheti a saját kártyáit is a kartonlapokból.

Példák az emlékeztetőkhöz:

- Mit tenne most a legjobb barátom?
- Minek szegülök ellen?
- Mire lenne szükség?
- Milyen más lehetőségem van?
- Hol vannak a határaim?
- Ha a legjobb formámban lennék, mit tennék most?
- Mit jelent koncentráltnak lenni?

Szegedi Kisfaludy Könyvtár és Levéltár SZEGED

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Mindenkinek van házi feladata

Kor: 5–13

Cél: Arra ösztönözni a gyermekeket, hogy egyedül oldják meg a házi feladataikat; valamint egy olyan környezetet teremteni számukra, amelyben szívesen tanulnak.

Útmutató:

Próbáljon kitartani amellett, hogy a gyermeke házi feladata az ő saját felelőssége legyen, ne az öné. Nem kell leülnie a gyermeke mellé a házi feladat megírásánál, viszont jó, ha a közelben marad, hogy szükség esetén ott legyen a számára. (Például főzhet közben vacsorát, vagy az asztal másik végén dolgozhat a laptopján.)

1. Beszélje meg a gyermekével: „Dolgozni fogok, amíg te is dolgozol. Tudod, mindannyiunknak van »házi feladata«."
2. Ha a gyermeke szól: „Anya, nem tudom megcsinálni, légyszi, segíts!" – üljön oda mellé és hangosan olvassa fel a feladatot. Egyszerre csak egy lépést végezzenek el, és hagyja, hogy ő oldja meg a példát, majd kérje arra, hogy indokolja meg a megoldását. Figyelje, amikor a következő példát önállóan csinálja, hogy megbizonyosodjon róla, valóban érti a feladatot.
3. Ha a gyermeke elakadna, menjenek végig a lépéseken újra, és mutassa meg neki, hogyan tudja egyedül elvégezni a feladatot. Így később nem lesz szüksége önre minden apró lépéshez.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Legyen a segítője – ne az, aki megcsinálja helyette

Cél: Iskolai feladatoknál támogatást nyújtani a gyermekeknek azáltal, hogy a közelükben maradunk, biztatjuk őket, segítünk a problémás kérdések tisztázásában és útmutatással szolgálunk.

Néha, amikor segíteni szeretnénk gyermekünknek, hogy jól sikerüljön neki egy feladat, megfeledkezünk magunkról, és végül mi csináljuk meg helyette. Fontos, hogy tisztázza a gyermekével, ön már kijárta az iskolát, most rajta a sor. A gyermeke akkor lesz igazán büszke a teljesítményére és örül majd annak, ha sikerül önállóan, vagy legfeljebb kis segítséggel megoldania az adott feladatot. Ha ön csinálja meg helyette, ő nem fog tudni jól teljesíteni az iskolában, mert nem értette meg, és nem tette magáévá a feladatot.

Útmutató:

Gyűjtsön pár ötletet, hogyan tud a gyermeke segítője lenni, ahelyett, hogy megcsinálja helyette a feladatot. Írja fel ötleteit az alábbi listára. Például, kisebb részekre bonthatják a feladatot, amelyekkel a gyermek már meg tud birkózni. Átbeszélhetik azokat a feladatrészeket, amelyek nehézséget okoznak – anélkül, hogy közben megoldanák a példát. Vagy egyszerűen csak biztathatja a gyermekét – akkor is, ha ez kihívást jelent.

Hogyan lehetek a segítője?

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Mikor a legalkalmasabb házi feladatot írni?

Találják ki közösen, hogy a nap melyik szakaszában fognak a gyerekek házifeladat-írással foglalkozni. Ha megegyeztek, ragaszkodjanak a kitűzött időponthoz. A mi családunkban például ez úgy működött, hogy miután a gyerekek megérkeztek az iskolából, kaptak valami kis nassolnivalót, majd felállítottuk a házifeladatos-standot a konyhaasztalon. (Egy zsúrkocsin mindent odavittünk, amire szükségük lehet.) Utána megvacsoráztunk. Ahogy pedig egyre nagyobbak lettek a gyerekek, a vacsora után is visszamentek, hogy folytassák a tanulást.

Iskola utáni különórák:

Nagyobb kihívással áll szemben, ha gyermekei sportolnak, és csak később tudnak hazajönni suli után. Amit mindenképp fontos megtartani, hogy elkészüljenek a házi feladataikkal és időben ágyba kerüljenek. Nevezzenek ki egy időpontot, ameddig okvetlen kész kell lenniük a feladataikkal, és ne engedjen abból. (Betegséget vagy más kivételes eseteket leszámítva.)

Kössön egyezséget gyermekével:

Írják le a szerződést: „A házi feladataimat délután 4 és 6 óra között, otthon csinálom meg." Töltsék ki a következő oldalon lévő házifeladatos-egyezményt, és függesszék ki a házifeladatos-standra vagy a hűtőszekrényre. Ha a gyermeke megkérdezi: „Anyu, átjöhet hozzánk egy barátom?" – mondhatja neki, hogy „Sajnos nem lehet, az egyezségünk szerint 4 és 6 óra között kell elvégezni a házi feladatokat." – „Anyu, képzeld, már kész is lettem a házival, pedig csak fél 5 van! Most már átjöhet a barátom?" – „Persze, ha elkészültél a feladatokkal, átjöhet, vagy akár kint is lehettek a szabadban."

Ne feledje:

- Ön a segítője, nem pedig az, aki megcsinálja helyette a dolgokat.
- Az erőfeszítéséért dicsérje meg gyermekét, ne pedig azért, mert jó eredményt ér el, vagy amiért olyan okos.
- A házi feladat megírása maradjon a gyermek felelőssége, ne vállalja át tőle azt.
- Osszák fel a házi feladatot kisebb egységekre, és használjanak időzítőt.
- Ha szükség van rá, vegye fontolóra a magántanár lehetőségét.
- Állapodjanak meg abban, hogy a nap mely szakaszát jelölik ki a házi feladatok elkészítésére, és függesszék ki ezt az egyezményt olyan helyre, ahol mindenki látja.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

SZERZŐDÉS

Szülő és gyermek között kötött házifeladat-egyezmény

A házi feladat elkészítése _____ -kor (idő) kezdődik és _____ -ig (idő) tart, vagy legkésőbb addig fejeződik be.

Ha _____ (név) befejezi a házi feladatait _____ (idő) előtt, akkor szabadon töltheti a napot olyan dolgokkal, mint:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Gyermek/tinédzser aláírása: _____ Dátum: _____

Szülő/gondozó aláírása: _____ Dátum: _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Házifeladatos-stand felállítása

Kor: 5–13

Cél: Kialakítani egy olyan elszigetelt kis teret, ahol a gyermekek meg tudják írni a házi feladataikat, és tárolhatók az ehhez szükséges eszközeik. Ezáltal önfegyelmet, szervezettséget és tervezői készségeket tanulhatnak gyermekei, mely az ön számára végeredményben kevesebb stresszt és több szabadidőt jelenthet. (Ne feledje, azáltal, hogy gyermekeiről gondoskodik, önmagáról is gondoskodik.)

Kellékek:

- Egy meghatározott hely az otthonukban (nem a hálószobájuk), ahol nem tereli el gyermeke figyelmét a TV vagy egyéb digitális készülék.
- Rátétes íróasztal vagy egy háromba nyitható kartontábla, amely segít kiszűrni a zavaró tényezőket.
- Fehértábla vagy krétás tábla: állítsa fel a táblát, hogy arra írogathasson, amikor a házi feladatot készíti, valamint ellenőrizhesse a megoldásait. Segítségére lehet akkor is, ha egy hosszabb iskolai feladaton kell dolgoznia. Miután gyermeke hazaér az iskolából, kérje meg, hogy a feladatait a táblára írja fel.
- Iskolai kellékek: tollak, ceruzák, olló, ragasztó, cellux, vonalzó stb.
- Tartók vagy dobozok a kellékeknek.

Legfontosabb szempontok a szülőknek:

- Vonja be gyermekét a projektbe, menjenek el együtt megvenni a kellékeket.
- A kellékeket szerezzék be már előre, és vegyenek a gyermeknek pár különlegesebb dolgot, valamint olyan eszközöket is, amelyek iskolai projektekhez szükségesek lehetnek.
- Ha több gyermekük van, gondoskodjon róla, hogy mindegyiküknek legyen saját házifeladatos-standja.
- Figyeljen rá, hogy gyermeke ne a kanapén görnyedve írja a házi feladatát.
- Ellenőrizze mindennap (ha szükséges), hogy teljesen kész van-e a házi feladata.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Alakítsanak ki egy rendet, és osszák kis részekre a házi feladatot

Kor: 5–13

Cél: Segíteni a gyermekeket, hogy meg tudjanak birkózni a házi feladattal. Ez a gyakorlat az ADHD-val küzdő gyermekek számára különösen hasznos.

Nagy segítség azoknak a gyermekeknek, akiknek küzdelmet jelent belemélyedni egy feladatba, hosszabb ideig koncentrálni vagy nem elkalandozni (például ADHD-val küzdő gyermekeknek), hogyha a házi feladatokat kisebb, egységes részekre bontjuk.

Kellékek:

- időzítő

Útmutató:

1. Beszélje meg gyermekével: „Most 10 percig matekozni fogunk. Utána tartunk egy rövid szünetet, aztán pedig 10 perc olvasás következik. Azután megint szünetet tartunk, majd végül befejezzük a matekházit."
2. *Fontos:* figyeljen rá, hogy a szüneteket tényleg akkor tartsák meg, amikor letelt a házi feladatra szánt idő, amiben megegyeztek. Állítson be időzítőt a házi feladat egyes szakaszaira, és az azok közti időre is. A szünetekben játsszon egy kicsit gyermekével (valami rövid játékot, mint az I Spy, Uno vagy amőba).
3. *Ne feledje:* próbálja meg fenntartani az érdeklődését. Annak megfelelően határozza meg a feladatokra szánt időszakaszt, hogy mennyi idős a gyermeke, milyen a fejlettségi szintje, valamint hogy van-e valamilyen figyelemzavara, koncentrációs nehézsége.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

„Utálok házit írni!"

Cél: Még inkább bevonni a gyermekeket, hogy aktívan részt vegyenek a házi feladat megírásában; valamint elhárítani az elfajuló hatalmi harcokat, balhékat és kiborulásokat.

Útmutató:

Szülőként és tanárként úgy tudjuk rávenni a gyermekeket arra, hogy jobb kedvvel álljanak az iskolai feladatokhoz, ha a kitalált és feladott házi feladatoknak valóban van értelmük. Tegye fel magának a következő kérdéseket, mielőtt feladna egy lehetséges házi feladatot, vagy amikor átnézi azt. Ha „igen"-nel tud válaszolni a kérdésekre, az azt jelenti, hogy a tanulók sokkal inkább hajlandóak lesznek megcsinálni a házi feladatot, és nagyobb kedvvel fognak majd hozzá a tanuláshoz:

Van választása a tanulónak, hogy milyen úton oldja meg a házi feladatot?

Van választása a tanulónak, hogy hol csinálja meg a házi feladatot?

Van választása a tanulónak, hogy mennyi idő alatt készíti el a házi feladatot?

A feladat során valamilyen új területtel találkozik a tanuló, vagy olyan anyaggal, amelyet már jó párszor átbeszéltek az órán?

Érti a tanuló, hogy mi a feladat lényege?

A feladat segít abban, hogy az osztályban kialakult tanulási készséget erősítse?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Az erőfeszítés az, ami valójában számít

Fontos, hogy ne csak a végső eredmény miatt dicsérje meg gyermekeit, hanem az erőfeszítésük miatt. Beszélgessen velük arról, hogy milyen úton lehet egyes célokhoz eljutni, és mit kell tenni a célok megvalósításáért.

Amikor látja, hogy gyermeke már hosszú ideje a házi feladatait csinálja – egyiket kipipálva a másik után –, dicsérje meg érte, milyen ügyes, hogy csendben ülve, szorgalmasan ír és halad a házi feladataival. Ha a helyzet feszültté válna, és gyermekének elege lenne, így biztassa:

„Szuper vagy, hogy eddig kitartottál ennél a feladatnál."

„Mit szólnál hozzá, ha félretennénk egy időre ezt a feladatot, amellyel már egy ideje küzdesz? Később még visszatérünk rá ma. Tudom, hogy eddig keményen próbálkoztál."

Azáltal, hogy gyermeke igyekezetét dicséri, arra ösztönzi, hogy legközelebb is megcsinálja a házi feladatait.

Ezzel szemben, ha azért dicséri meg, hogy milyen okos, mégis mit tud tenni legközelebb a gyerek, hogy még okosabb lehessen? Ettől csak azt fogja érezni, hogy meg kell felelnie bizonyos elvárásoknak, ami még több stresszhez és szorongáshoz vezethet. Az ilyen dicséretek hamar elhalványulnak – bár örül neki, ha ezt hallja öntől, azonban ezzel nem segít a gyereknek abban, hogy fejlődjön az önbecsülése.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Házi feladat: tanulási zavar, ADHD és egyéb kihívások

Talán felteszi magában a kérdést: „Ha már az összes könyvben lévő módszert megpróbáltam, mégis miért olyan küzdelmes rávennem a gyermekemet, hogy megcsinálja a háziját?"

Válaszolja meg a következő kérdéseket gyermekéről:

- Van valamilyen tanulási zavara?
- Volt már rá példa, hogy felfüggesztették az iskolából?
- Volt már rá példa, hogy a tanár azt írta a bizonyítványába, hogy nem a képességeinek megfelelően teljesít? Vagy azt, hogy a gyermekemet „lustának" tartja?
- Gyakran szenved has- vagy fejfájástól?
- Tiltakozik az ellen, hogy iskolába menjen?
- El van csüggedve?
- Szed már valamilyen gyógyszert?

Azoknak a gyermekeknek, akiket ADHD-val vagy más zavarral diagnosztizáltak, általában van valamilyen tanulási zavara is. Idesorolhatjuk például a végrehajtói funkciók zavarát, a hallás- és látászavarokat, a diszlexiát, diszkalkuliát, diszgráfiát, diszpraxiát, a mozgás összerendezetlenségét és a krónikus szétszórtságot.

Sokkal átfogóbb változtatásokra lesz szükség, hogy elérjék azt az eredményt, amelyre vágyik. Tegye fel magában a kérdést: Az alábbiakban felsorolt dolgok hiánya esetleg fokozhatja a problémát?

- Átláthatóság
- Rendezettség
- Alvás
- Étkezés
- Tisztelet

Ha igen, szükség lesz rá, hogy jól működő és biztos rendszert hozzon létre. Ehhez új szokásokat és napirendi pontokat kell bevezetni, mint például:

- Vezessenek be egy meghatározott lefekvési időt.
- Vezessenek be meghatározott étkezési időket.
- Ne tartsanak tévét a gyermek hálószobájában, és lehetőleg minél kevesebb elektronikai kütyü legyen a gyermek körül.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Étkezzenek egészségesen: fogyasszanak magas protein- és alacsony cukortartalmú ételeket, és lehetőleg minél több friss, teljes értékű ételt.
- Tudjon róla, hogy merre jár a gyermeke.
- Maradjon a gyermeke közelében, amikor a házi feladatán dolgozik, vagy gondoskodjon róla, hogy valaki más mellette tudjon lenni.
- Legyen következetes a kommunikációjában, amikor rászól a gyerekre, hogy ne legyen tiszteletlen önnel szemben. Figyeljen a megfogalmazásra, hogy megértse az üzenetet:

  „Kérlek, ne beszélj így velem!"

  „Ez tiszteletlenség."

  Ezáltal példát mutat gyermekének arra, hogyan beszéljen önnel.

Meg tudja csinálni!

Vezessen be egy biztos lábakon álló rendszert iskolakezdés előtt, és meglátja, a „Nem, nem fogok házit írni, nem kényszeríthetsz rá!" mondatok helyett sokkal kevesebbet fognak vitázni a házi feladat miatt, és sokkal több időt töltenek majd együtt jó hangulatban.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Magántanárok és mentorok

A házi feladatoknál fontolóra vehet külső segítséget is, például felvehet egy magántanárt vagy mentort. Lehet, hogy pont erre a plusz támogatásra lenne szüksége, hogyha állandóan önnek kell vitatkozni a gyermekükkel, és a rossz zsaru szerepét játszani.

Hol talál magántanárt, aki a gyermekét korrepetálná? Korrepetálhat például:

- idősebb gyermek a környezetükből;
- gimnazista;
- felső tagozatos, ha az ön gyermeke fiatalabb;
- idősebb unokatestvér, vagy akár idősebb testvér;
- bárki más önön kívül!

Ha sok nehézsége van a gimnazista gyermekével, ő pedig nem boldogul az iskolában, tényleg sokat tud könnyíteni a terheken, ha valaki segít a korrepetálásban, és kamasz gyermeke is eredményesnek érezheti magát. Ha a fiát vagy lányát egy idősebb tanuló korrepetálja, még akár kedvet is kaphat hozzá, hogy ő is segítsen egy nála fiatalabb gyereknek a tanulásban.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Más kultúrákból származó gyermekek

Ahogy a multikulturális osztályok, egyesületek és közösségek száma bővül, úgy egyre több rejtett problémával kell szembenéznünk. Ahhoz, hogy a szakemberek segíteni tudjanak a gyermekeknek és a családoknak, érteniük kell, hogy ezek a gyermekek min mennek keresztül. Ez az alapja annak, hogy hatékony megoldásokat találjanak, amelyek erősítik a különböző kultúrák elfogadását, és esélyt adnak minden gyermeknek, hogy kibontakozhassanak és kamatoztatni tudják képességeiket, ahogy felnőnek.

A gyermekek hét legfontosabb érzelmi szükséglete:

1. Hogy elfogadják (és tartozzon valahova).
2. Hogy szeressék.
3. Hogy biztonságban érezze magát.
4. Hogy érezze a támogatást.
5. Hogy bízzanak benne.
6. Hogy megértsék.
7. Hogy értékeljék.

Amikor a gyermekek érzelmi szükségletei nem teljesülnek, gyakran magatartásbeli problémák lépnek fel. Más kultúrákból származó gyermekeknél még nagyobb a kockázata annak, hogy ezek az érzelmi szükségletek kielégületlenül maradnak.

Ezeket a nehézségeket vegye számításba:

- A nyelvi akadályok miatt a gyermek magányossá válhat, és úgy érezheti, nem értik meg.
- Ha a többi gyerek piszkálja, csúfolja és bántalmazza, mert más, mint a többiek, a gyermek azt érezheti, hogy nincs biztonságban, nem szeretik, nem kap támogatást és nem tartozik a közösséghez.
- Ha a gyermekek hátrányos megkülönböztetést tapasztalnak azoktól a felnőttektől, akik értük felelnek, krónikus neheztelés alakulhat ki bennük a tekintélyszemélyekkel szemben.
- Mivel az új környezetbe való beilleszkedéssel a szülőknek is meg kell birkózniuk, ez távolságot teremt a családi kapcsolatokban, mely erősen rányomja bélyegét arra, hogy a gyermekék hogyan viselkednek és tanulnak a saját otthonukon kívüli közegekben.
- Traumatikus múltbeli élmények – különösen azoknál, akik háború sújtotta országból menekültek – nagyban befolyásolhatják, hogy a gyermek hogyan tud beilleszkedni az osztályba, mennyire tud koncentrálni a tanulásnál, és ki tudja-e rendesen aludni magát éjszaka.

Átfogó megközelítésre van szükség, hogy a gyermekeknek segíteni tudjunk megoldást találni. Ebbe beletartozik a család támogatása. Igen gyakori, hogy a gyermekek gyorsabban megtanulják a nyelvet és megszokják

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

az új kultúrát, mint a szülők, akik ezt sokszor nehezen fogadják el. Azoknál a szülőknél, akik számára idegen az új környezetük, különösen fontos, hogy tájékozódjanak, utánanézzenek, hogy milyen segítséget tudnának igénybe venni az akadályaik leküzdéséhez.

Pont, hogy megértésre és együttérzésre van szüksége ezeknek a gyermekeknek, amikor a viselkedésük arról árulkodik, hogy érzelmi szükségleteik nincsenek kielégítve, és nincsenek jól. Ne „problémás" gyermekekként tekintsen rájuk, hanem mint akik szükséget szenvednek.

A következő tanácsok a tanárok támogatását szolgálják arra vonatkozólag, hogyan viszonyuljanak más kultúrákból származó gyermekekhez:

- Gyűjtsön aktuális információkat a gyermek kultúrájáról, hogy kiküszöbölhesse a félreértéseket. Bizonyos dolgok lehet, hogy elfogadottak az egyik kultúrában, míg a másikban nem. Igencsak összezavarhat egy gyermeket, ha olyasvalamiért büntetik meg, ami az ő kultúrájában teljesen természetes lenne.
- Szánjon rá pár percet a tanórán kívül, hogy kapcsolódjon a gyermekhez:

  El tudja mondani, hogy hogy van, vagy nyelvi akadályba ütközik?

  Mi a helyzet otthon?
- Építsen ki vele jó kapcsolatot, hogy ha nehéz időszakon menne át, fordulhasson önhöz, mint bizalmi személyhez.
- Figyelje meg, hogy a gyermek hogyan kapcsolódik a többi gyermekhez a tanórák alatt és a szünetekben.
- Próbáljon meg kapcsolatot teremteni a családdal is. A szülők lehet, hogy nem mernek kezdeményezni a nyelvi vagy kulturális akadályok miatt. Ha a szülőket nem sikerül bevonni, próbálja meg kideríteni, mi lehet az oka; lehet, hogy nem értették meg az iskolai hirdetőtáblán lévő útmutatót, vagy nem tudják, hogy mik az elvárások a helyi iskolai kultúrában. Nagyon más világ lehetett abban az iskolában, amelyben ők felnőttek, mint ahová most a gyermekeik járnak.
- Ha a gyermek viselkedése elkezdene indulatossá, figyelemfelkeltővé vagy visszahúzódóvá válni, kezdje azzal, hogy megpróbál kapcsolódni hozzá és meghallgatja, mielőtt próbálja helyreigazítani.
- Ami a legfontosabb, hogy megvizsgálja a saját gondolatait és meggyőződéseit azzal a kultúrával kapcsolatban, amelyből a gyermek származik. Az ön részéről esetlegesen fellépő bármiféle ítélkező gondolkodás nagyban befolyásolja a gyermekkel való kapcsolatát, és korlátozza a hozzá való kapcsolódás lehetőségét. A gyermekeknek kitűnő képességük van arra, hogy megérezzék az előítéletet valakiben, még akkor is, ha az ember megpróbálja elrejteni azt.
- Egy másik kulcsfontosságú dolog tanárként: vizsgálja meg a gyermekkel szemben támasztott elvárásait. Ha kevesebbet vár attól a gyermektől, aki másik kultúrából származik, akkor kevesebbet is fog látni tőle.

A következő tanácsok olyan szülők segítését szolgálják, akiknek más a vallásuk és szokásaik, valamint a kultúra, amelyből származnak, merőben eltér attól, amelyben jelenleg élnek.

- Építsen ki szoros kapcsolatot gyermekeivel, és tegyen érte, hogy a nehézségei ne terheljék le túlságosan, és ott tudjon lenni gyermekei számára, amikor szükségük van önre. Lehet, hogy a gyermekeinek nem sikerül beilleszkedni az új közösségbe. Talán úgy tűnhet, hogy – most, amikor egy új közegbe kerültek – fellázadnak az ön hite, szokásai és értékei ellen, ám valójában csak próbálnak rájönni, hogyan is tudnának beilleszkedni.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

- Kérjen segítséget!
- Higgyen a gyermekeinek! Ha hazaérkeznek a suliból és arról számolnak be, hogy az iskolában nem úgy bánnak velük, mint a többi gyerekkel, higgye el nekik. A gyermekeket érő bántás rafinált, így nehezen tudják megfogalmazni azt, illetve szülőként nehezen tud tenni ellene.

Lássunk pár példát:

- Szigorúbb büntetés, mint más gyermekeknél.
- Kevesebb figyelem és segítség a tanulásban.
- Leereszkedő, lekezelő beszéd vagy hangnem.
- Kevesebb dicséret az igyekezetért és az eredményért.

Ahhoz, hogy ezeken a nehéz helyzeteken enyhíteni tudjanak, az egyik legfontosabb szempont a gyermeke iskolájával és tanáraival való kapcsolat kialakítása. Kevésbé ér hátrányos megkülönböztetés olyan gyermekeket, akiknek a szülei aktívan tartják a kapcsolatot tanáraikkal.

Kathryn Jones

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Kapcsolódás, kommunikáció és pozitivitás

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)
Ellenszegülő viselkedészavar (ODD)
Autizmus spektrum zavar (ASD)

Talán magától értetődőnek tűnik, de akkor tud kapcsolatban lenni a kisebb vagy kamaszkorú gyermekével, ha ténylegesen kapcsolódni tud hozzá. A mai rohanó világban bizony több időt töltenek a szülők és a gyermekek elektronikus eszközeikkel, mint egymással.

Azoknak a gyermekeknek azonban, akik valamilyen mentális betegséggel küzdenek, ma még nagyobb szükségük van arra, hogy foglalkozzunk velük. Nagy változást érhet el gyermekeivel való kapcsolatában, ha már csak pár területre sikerül jobban odafigyelnie: például, ha alkalmat teremt a közös családi étkezésekre, lefekvéskor odaül melléjük az ágyhoz, beszélget velük és jó éjszakát kíván nekik. Vagy ha bevonja őket a hétköznapi teendőkbe – mondjuk megkérdezheti a gyermekétől, elkísérné-e bevásárolni. Szintén sokat tehet azzal, ha kitalál különleges programokat, amelyben a család együtt vehet részt, ha kimutatja feléjük a szeretetét, figyelemmel követi az iskolai és az iskolán kívüli dolgaikat, illetve hogy kikkel barátkoznak, és ami a legfontosabb: ha nyitottsággal és érdeklődéssel fordul feléjük.

Ez a fejezet olyan tippeket, feladatlapokat és gyakorlatokat tartalmaz, amelyek erősíteni tudják a szülő-gyermek kötéseket. A következő tanácsok segítik a szülőket egy olyan szeretetteljes otthoni légkör megteremtésében, amelyben a gyermekek meghallgatásra találnak, a szülők útmutatást tudnak nyújtani nekik, és amelyben a család egy valódi szeretetközösséget alkothat. Szó lesz továbbá olyan speciális nehézségekről, amelyekkel például a mozaik- vagy patchwork családokban találkozhatunk, valamint arról, hogy mit is lehet kezdeni a „Nem vagy az apám!" típusú szituációkkal. A család küldetésének nyilatkozata segít tisztán megfogalmazni, mi a család célja, jövőképe, milyen szabályok vannak érvényben és hol húzódnak a határai.

ÖSZTÖNZÉS

Pocsolyázás a gyermeknevelésben: Megélni azokat a pillanatokat, amikor együtt örülhetünk és kapcsolódhatunk

Jó pár évvel ezelőtt történt, hogy megálltam autóval a tisztítónál, hogy beadjak pár télikabátot. Nyirkos nap volt. Az eső elállt ugyan, azonban a parkoló még tele volt a viharból megmaradt pocsolyákkal. Mielőtt kiszálltam volna a kocsiból, pár percig még az autóban maradtam, és figyeltem, ahogy egy édesapa és a kétéves kisfia szennyeskosárral a kezükben haladnak át a parkolón, a tisztító melletti mosoda irányába.

Az apa vitte a nagy szennyeskosarat, a kisfia pedig egy kisebbet. A járda szélénél egy pocsolya állt. Az apukája háttal volt a kicsinek, aki pedig egyenesen átsétált a pocsolyán. Mikor megfordult, hatalmas öröm tükröződött az arcán.

Visszapillantott az apukája felé, és mikor látta, hogy az apja csak gyalogol tovább, beleugrott a pocsolyába és elkezdett tapicskolni a lábaival. Még szélesebb mosoly terült szét az arcán, igazi gyermeki öröm csillogott a szemében. Majd visszalépett a járdára. Az édesapja most a mosoda bejáratával bajlódott – így a kisfiú fogta magát, visszament a pocsolyához és még egyszer beleugrott.

Ekkor az apukája észrevette, mit csinál. Düh futott át az arcán, odament a fiához, megragadta a karját és bevonszolta a mosodába.

Nagyon elszomorított, amit láttam. Elgondolkodtam, mennyi ilyen pillanatot mulasztanak el az elfoglalt, stresszes szülők, gondozók vagy szakértők, csakhogy meglegyenek azok a dolgok, amelyeket „muszáj" megcsinálniuk.

Tegye próbára magát: amikor legközelebb látnak egy pocsolyát, ugorjon bele ön is gyermekeivel együtt. Nem kell feltétlenül egy óriási pocsolyának lennie, a lényeg, hogy éljen a lehetőséggel, hogy megállhat, nézheti őket és osztozhat abban a hihetetlen örömben, amit egy kis pancsikolás ad nekik.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP TERAPEUTÁKNAK

A szülő-gyermek kötelék erősítése

Útmutató:

Vegye alapul és használja ezt a feladatlapot azoknak a szülőknek a támogatásában, akiknek rossz kapcsolata van gyermekükkel, vagy eltávolodtak tőlük. Pozitív kapcsolódási minták és együttműködő stratégiák példáján keresztül a szülők közelebb fogják érezni magukat gyermekükhöz, a gyermek pedig nagyobb hajlandóságot mutat majd abban, hogy egy csapatként működjenek.

1. *Szeretlek:* mondja el gyermekének naponta többször, hogy szereti – mindegy, hány éves. Viharosabb napokon, vagy ha épp konfliktusa volt a gyermekével és nem igazán „kedveli" pillanatnyilag, még fontosabb, hogy kifejezze felé a szeretetét. Egy egyszerű „Szeretlek" mondattal sokat tehet a kapcsolatuk fejlődéséért és erősítéséért.

   A nap folyamán ezekben a pillanatokban mondom a gyermekemnek, hogy szeretem (pl. lefekvéskor, amikor suliba indul, vagy éppen hazaér):

   _____

   _____

   _____

2. *Tanítsa őt arról, hogy mik a meggyőződései, mit tart értéknek:* mondja el gyermekének, mit gondol, és hogy miért gondolja azt. Hagyjon időt rá, hadd kérdezzen, és válaszoljon őszintén a kérdésekre. Erősítse meg többször ezeket a tanításait.

   Az általam vallott alapvető értékek és meggyőződések:

   _____

   _____

   _____

3. *Találjanak ki egy különleges nevet vagy kódolt jelszót:* keressenek egy egyedi becenevet a gyermekének, valamint egy biztos és különleges titkos jelszót, amelyet a gyermekével egymás között használhatnak. Ennek az egyszerű becenévnek a használatával erősítheti a kettejük közti szeretetkapcsolatot. A titkos kód lehet valamilyen különleges jelentéssel bíró szó, amit csak ön és gyermeke ért.

   A titkos jelszavunk: _____

4. *Lefekvés előtti rituálé kisebb gyerekeknek:* a hagyományos kedvenc estimese-olvasós és történetet kitalálós pillanataikra valószínűleg egy életen át emlékezni fognak. Fontos, hogy a tinédzserrel is legyen valamilyen rituáléjuk!

   A mi lefekvés előtti rituálénk: _____

   _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

5. *Próbálja meg bevonni gyermekét, hogy segítsen önnek:* amikor a szülők nem engedik meg, hogy a gyermek segítsen nekik bizonyos feladatokban, öntudatlanul bár, de ezzel elszalasztanak olyan lehetőségeket, amikor közelebb kerülhetnének egymáshoz a gyermekkel. Készüljön fel rá, hogy esetleg „nem"-et mond. Ez nem ugyanaz a helyzet, mint a rá kiszabott feladatoknál – olyankor nincs apelláta.

   A következő dolgokban fogom megkérni a gyermekemet, hogy segítsen nekem:

   _____

   _____

   _____

6. *Játsszon gyermekével:* fontos, hogy tudjon igazán játszani vele, hiszen tényleg ön jelenti számára a kedvenc játékszert! Kérdezze meg tőle: „Játszhatok veled?"; „Szeretnél valamilyen videójátékkal játszani?"; vagy „Szeretnél únózni (vagy más társas/kártyajátékot, amit szeretnek)?"

   Ezekben a napszakokban fogom megkérdezni gyermekemet, hogy játszana-e velem:

   _____

   _____

   _____

7. *Étkezzen együtt a család:* jobbak a kapcsolatok azokban a családokban, ahol együtt szoktak enni. Ez lehetőséget teremt arra, hogy beszélgessenek. Figyeljen rá, hogy oldott hangulat maradjon a vacsoraasztalnál – ez most nem a fegyelmezés helye.

   A család ezeknél az étkezéseknél fog együtt enni:

   _____

   _____

   _____

8. *Találjon több olyan alkalmat, amikor kettesben lehet a gyermekével:* szánjon időt gyermekére. Ha több gyermeke van, jelöljön ki időt mindegyikükre külön-külön. Még ha csak 30 percről is van szó, az is számít. Havonta kétszer elmehetne valahova mindegyik gyermekével kettesben kirándulni.

   Így fogok kettesben időt tölteni gyermekeimmel (külön-külön):

   _____

   _____

   _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

9. *Tartsa tiszteletben gyermeke döntéseit:* hagyja, hadd öltözzön úgy, ahogy szeretne, és engedje meg, hogy kipróbáljon új frizurákat és színeket – amíg nem viszi túlzásba. Nem fog rossz fényt vetni önre, ha gyermeke csíkosat húz a kockáshoz. Sőt, az is lehet, hogy a gyermekéből egyszer még divattervező válik!

   A következőképpen fogom tisztelni gyermekem döntéseit:

   _____

   _____

   _____

Tegye első helyre gyermekét: még ha stresszes is az élete, gondoskodjon róla, hogy az 1-től 9-ig felsorolt lépéseket beépítse a mindennapokba. Ön az, aki gyermeke emlékeit most alakítani tudja, és ki ne szeretne arra visszagondolni a gyermekkorából, hogy a szülei mennyire szerették és milyen fontos volt az ő számukra?

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Miért csináltad ezt?

Kérdezte már valaha a gyermekétől: „Miért csináltad ezt?"

Lehet, hogy abban az adott pillanatban nem tudott válaszolni erre a kérdésre, ám van rá megoldás, hogy megértse, miért viselkedett úgy gyermeke.

A magatartástudomány alátámasztotta, hogy minden viselkedést három fő tényező határoz meg:

- előzmény: ami a viselkedést megelőzően történt;
- viselkedés: a viselkedés funkciója (a „miért" kérdés);
- következmény: mi volt a viselkedés következménye.

A gyermekek viselkedésének különböző funkciói lehetnek:

1. *A figyelem elnyerése.* Sokszor a gyermekek (és a felnőttek is) azért tesznek valamit, hogy figyelmet kapjanak. Fontos észben tartani, hogy a figyelem az figyelem. Ha a gyermeke figyelmet szeretne kapni, ön pedig ráordít… nos, akkor valóban megnyerte a figyelmét!
2. *Kézzelfoghatóság.* A viselkedésből valami nyilvánvaló dolgot lehet megérteni. Például a kisgyerek meg tudja kapni a játékot, ha rámutat, vagy kaphat egy pohár tejet, ha azt mondja „tej".
3. *Menekülés/elkerülés.* Ez ugyanannak az érmének a két oldala: elmenekülünk egy adott helyzetből, ami nem tetszik nekünk, vagy pedig elkerüljük azt. Például lelassítok, ha meglátok egy rendőrt, hogy ne kapjak bírságot, vagy a férjem kiviszi a szemetet, hogy ne kelljen hallgatnia, hogy nyaggatom vele. Gyermekek esetében a menekülő/elkerülő viselkedés sokszor iskolai keretek közt jelentkezik, amikor egy gyermek nem akar tanulni az egyik tantárgyra, mert nem szereti, vagy túl nehéz a számára.
4. *Érzékelhetőség.* Ez az az eset, amikor azért teszünk valamit, hogy érezhessünk. Jó példa erre, amikor befogjuk a fülünket, mert túl nagy a zaj. Szélsőséges esetekben az önsértés is az érzékszervi stimulálást szolgálhatja.

De miért is számít, hogy mi a viselkedés funkciója? Nos, ha sikerül megértenie, miért viselkedik a gyermeke úgy, ahogy, akkor a megfelelő módon tud neki segíteni, és meg tudja adni azt, amire szüksége van. Ha például felismeri, hogy gyermeke több figyelemre vágyik, akkor meg tudja tanítani neki, hogyan fogalmazza meg a kérését: „Anyu, légyszi, játssz velem!" A pozitív törődés, melyet ezáltal kap, helyettesítheti azt a nemkívánatos viselkedést, melyet próbálunk elkerülni.

A viselkedés kétféle következményt vonhat maga után: (1) megerősítést és (2) büntetést. Mindkettő rögtön az adott viselkedés után következik (minél előbb, annál jobb), azonban ellentétes hatást fejt ki a JÖVŐBELI viselkedésre. A megerősítéstől a viselkedés gyakoribbá válik, a büntetés mérsékli azt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A pozitív és negatív megerősítésről általános tévhit él az emberek fejében. Itt a pozitív és negatív kifejezésnek semmi köze a pozitív vagy negatív érzelmekhez, amelyeket a következményeknek tulajdonítunk. A pozitív megerősítés azt jelenti, hogy a viselkedés után valami HOZZÁ LETT ADVA a környezethez, és a viselkedés GYAKORIBBÁ VÁLT. A negatív megerősítés alatt pedig azt értjük, hogy a környezetből valami EL LETT VÉVE, és a viselkedés ekkor is GYAKORIBBÁ VÁLT. Tehát a viselkedés erősödött mind a pozitív, mind a negatív megerősítésnél.

Csak akkor érünk el pozitív megerősítést azzal, hogy a gyermeknek édességet adunk, ha a gyermek a jövőben hajlandóbb lesz megcsinálni, amiért megjutalmaztuk (vagyis gyakrabban fogja azt a viselkedést mutatni, amelyet erősíteni szeretnénk). Ha abbahagyom a férjem nyaggatását (vagyis az én nyaggató viselkedésem „el lett véve" a környezetből), ő pedig kiviszi a szemetet, és a jövőben gyakrabban fordul elő, hogy kiviszi a szemetet, az a negatív megerősítés példáját igazolja.

Ennélfogva ugyanez igaz a büntetés működéséről is. A pozitív büntetés azt jelenti, hogy valami HOZZÁ LETT ADVA a környezethez és a viselkedés MÉRSÉKLŐDÖTT, a negatív büntetés pedig, hogy valami EL LETT VÉVE a környezetből, és a viselkedés ekkor is mérséklődött. Ha elvesszük a telefont a gyermektől, az csak akkor jelent negatív büntetést, ha a gyermek ezután ritkábban mutatja azt a viselkedést, amely miatt büntetést kapott. Pozitív büntetésre példa, hogyha miután a gyermeke rosszul viselkedett és házimunkát ad neki, a rossz viselkedés csökken.

Két dolgot fontos észben tartani a következményekkel kapcsolatban: az egyik, hogy a büntetés által azt tanítjuk meg, hogy mit ne csináljanak, azt azonban nem, hogy mit csináljanak. A másik pedig, hogy az a személy dönti el, hogy mi a megerősítés vagy a büntetés, akire a következményeket rójuk. Ha egy gyerek nem szeret játszani a barátaival és szobafogságra ítéljük, az az ő számára valószínűleg megerősítést fog jelenti – még akkor is, ha a szülő szándéka a büntetés lett volna.

Az utolsó tényező, amely befolyásolja a saját, valamint a gyermekeink viselkedését, az az előzmény. Az előzmény az a környezet vagy a környezetben bekövetkező változás, amely közvetlenül megelőzi a viselkedés fellépését. A viselkedésen azáltal változtathatunk, ha változtatunk a korábbi környezeten. Az előzménynek két típusa létezik. Az egyik növeli a megerősítés hatékonyságát vagy még kívánatosabbá tesz valamit (például, ha szomjas, vizet kíván), a másik csökkenti a megerősítés hatékonyságát (ha épp most ivott meg egy üveg gyümölcslevet, akkor nem igazán kívánja a vizet). Ha sikerül megértenünk, mi történt a gyermek környezetében, mielőtt az adott viselkedést mutatta volna, akkor fel tudjuk ismerni a gyakran fellépő viselkedésmintákat, és az azokat kiváltó okokat. Ha azokon sikerül változtatni, változni fog maga a gyermek viselkedése is.

Karolina LaBreque, PhD

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

A kapcsolódás csodájának három kulcsa: Álljon meg. Figyeljen. Hallgassa meg.

A szülők és gyermekek közti kapcsolódás csodájának három kulcsfontosságú tényezője van. Használja ezt a könnyen megjegyezhető képletet, hogy igazán jelen tudjon lenni, amikor gyermekének szüksége van rá.

Az első kulcs: **ÁLLJON MEG**
A figyelemelterelő tényezők világában élünk, olykor fülsüketítő tud lenni a minket körülvevő zaj. Szülőként gyakran megfeledkezünk róla, hogy az „elfoglaltságunkkal" azt az érzést keltjük gyermekeinkben, hogy érzelmileg elhanyagoljuk, sőt visszautasítjuk őket. Ilyenkor azonban minden más várhat.

A második kulcs: **FIGYELJEN**
Mit lát? Valóban látja? A gyermekeknek van egy sajátos módja arra, ahogy igyekeznek megszerezni a szívünket, az elménket, a mosolyunkat és az időnket. Az összes ilyen igyekezet – legyen az egy dühkitörés vagy bosszankodás, vagy amikor kedves kis hangjukon szólnak hozzánk – mind arra irányul, hogy az ÖN figyelmét megnyerjék maguknak: „Figyelsz rám?"

A harmadik kulcs: **HALLGASSA MEG**
Most már sikerült kapcsolódnia hozzá. A nyugodt hangjával, szelíd tekintetével és nyitott szívével készen áll rá, hogy meghallgassa mindazt, amit a kisgyermeke el szeretne mondani önnek. Maradjon mellette, *különösen* olyankor, ha a gyermeke feldúlt. Maradjon vele, amíg ömlenek belőle a szavak, fogadja nyitottsággal, amit mond, és legyen az övé osztatlan figyelme. Hallgassa érdeklődéssel. A szeretet arról is szól, hogy érezzük, meghallgatnak és megértenek bennünket.

Ellenőrző lista a „varázslatos kapcsolódáshoz":
- ✓ Próbáljon meg nyugodt hangon beszélni a feldúlt gyermekéhez.
- ✓ Guggoljon le hozzá szemmagasságba, hogy gyermeke láthassa a kedvességet az arcán.
- ✓ Finoman érintse meg, vagy tartsa a karjaiban, amíg hallgatja és vigasztalja őt.
- ✓ Várja meg, hogy mindent ki tudjon önteni magából.
- ✓ Próbáljon meg vele együtt megoldást találni a problémára, ami miatt elkeseredett.
- ✓ Fejezze ki felé a mosolyával és az ölelésével, hogy „vele" van.

ÁLLJON MEG. Mi tartja vissza attól, hogy félretegye saját dolgait és figyelmét kizárólag gyermekének szentelje, amikor ő érzelmileg túlterhelt, tüntető vagy követelőző magatartást mutat? Lehet ez például valamilyen elektronikai eszköz, a személyes feladatai, vagy határidős munkák stb.

FIGYELJEN. Mit lát gyermeke arcán? Mit szűr le az arckifejezéséből, és abból, ahogyan megpróbálja kivívni magának a figyelmet? Milyennek tűnik? Elcsüggedtnek, félénknek, szomorúnak, izgatottnak, bosszúsnak, boldognak vagy másmilyennek?

HALLGASSA MEG. Hogyan tudná gyermeke számára egyértelművé tenni, hogy övé az osztatlan figyelme, és hogy mindig mellette lesz, megnyugtatja, és segít majd megoldani a bosszúsága okát, amikor szüksége van rá? Kedves szavakkal, öleléssel, szemkontaktussal, érintéssel, vagy valami mással?

Myrna L. Hill, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Motivációs mozgásterv

Kor: 5–12

Útmutató:

Beszélgessen a gyermekekkel arról, hogyan tudja támogatni őket a mozgás abban, hogy más területeken jól tudjanak teljesíteni.

Töltse ki az alábbi kérdéssort mindegyik gyermekével. Biztassa őket, hogy a válaszokat nyugodtan fogalmazzák meg a saját szavaikkal, de álljon a rendelkezésükre, hogyha segítségre, válaszlehetőségekre és támogatásra lenne szükségük.

1. Milyen mozgásfajtát vagy mozgásfajtákat élvezel a leginkább?
   _____
2. Mennyire fontos a számodra, hogy jó legyél ebben a sportban? (Értékeld egy 1–5-ig terjedő skálán, amelyen az 1 az „egyáltalán nem", az 5 a „nagyon fontos".) _____
3. Hogyan tud a mozgás segíteni abban, hogy más tevékenységeket még inkább élvezni tudj? Az alábbi lista segít körbejárni ezt a kérdést. Karikázd be azt, amelyikről úgy érzed, igaz rád. Fontos, hogy a lista végére a saját ötleteidet is írd le.

   - Elősegíti a megfelelő növekedést és fejlődést.
   - Fejleszti a finom és a nagyobb mozgások készségét.
   - Segíti az erős csontozat és izomzat kialakulását.
   - Növeli az energiaszintet.
   - Elősegíti az egészséges anyagcserét.
   - Felelős az egyensúlyérzék és a koordinációs képesség fejlődéséért.
   - Hajlékonyságot, jó állóképességet és erőnlétet alakít ki.
   - Növeli az önbizalmat.
   - Serkenti a koncentrációs készséget és a gondolkodást, valamint az összpontosító figyelmet.
   - Segíti a test és lélek közti kapcsolatot.
   - Enyhíti a szorongást.
   - Segíti az alvást.
   - Egyéb _____

Ha a gyermeke megválaszolta a kérdéseket, készítsenek egy tervet. Jelöljenek ki egy olyan időkeretet (vagy akár többet) a napban, amikor a gyerekek leteszik a kezükből az okoskütyüket. A cél az lenne, hogy ez az idő (vagy több rövidebb időintervallum), amelyet mozgással töltetnek, összesen 60 percet tegyen ki a napjukból. A legjobb, ha a mozgást még a mobilozás/tévénézés ideje előtt végzik.

Tipp: nyomtassanak mindegyik gyermeknek heti naptárt, és minden egyes napra írják be, mikor szánnak időt a mozgásra. Ezt az időkeretet tartsák meg, amennyire csak lehet. Írjon egy csillagot mindegyik gyermek naptárába, ha teljesítik a feladatot!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Kik a te támogatóid?

Kor: 13+

Cél: Segíteni a tinédzsereknek átgondolni, hogy kik azok a személyek az életükben, akikre számíthatnak.

„Ki támogat? Ki van melletted, ha segítségre szorulsz?" Nagyon elkeserítő lehet, ha nincs támogatói körünk és csak magunkra számíthatunk.

Különösen fontos, hogy legyenek körülöttünk támogató személyek, amikor valamilyen változást szeretnénk elérni az életünkben. Ilyenkor elhatározást teszünk, hogy fejlődni szeretnénk – ami már önmagában egy óriási lépés. A legtöbbünkben meg is van az őszinte törekvés, teljes erőbedobással belevágunk… és végül mégsem járunk sikerrel! Kész, ennyi volt. Úgy érezzük magunkat, mint egy rakás szerencsétlenség. Hogy mi a kudarc oka? A támogatás hiánya.

Az elmúlt 10 évben tett egyik legfontosabb felfedezésem, hogy „a támogatás egyenlő a sikerrel". A vállalkozásban vagy a személyes életemben való törekvéseim mögött mindig ott álltak a támogató barátaim, mentoraim, valamint azok az emberek, akik szeretnek, és akiket én is szeretek.

Útmutató:

Készíts listát azokról az emberekről, akikre számíthatsz. Ha elakadnál, készíts egy másik listát olyan emberekről, akikkel új barátságot alakíthatnál ki. Majd vedd fel a kapcsolatot velük, és barátkozz.

Azok az emberek, akik támogatnak:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Azok az emberek, akik valószínűleg támogatnának:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Életre szóló élmények

Cél: Hagyományt teremteni a különböző családi rituáléknak, amelyekre a gyermekek és kamaszok örömteli élményként emlékezhetnek majd vissza. A gyakorlatot beszéljék át a családterápiás ülésen, utána pedig a családon a sor, hogy az ötleteket otthon megvalósítsák.

Kellékek:

- időzítő
- tollak

Útmutató:

- Új családi rituálékat bevezetni mindig jó ötlet. A rituálék olyan dolgok, amelyeket rendszeresen megismételnek. Lehetnek például olyan programok, hogy elmennek egy étterembe, sétálnak egyet vacsora után, kempingeznek, családi nyaralást szerveznek vagy meglátogatják a rokonokat. Nem az a lényeg, hogy mit csinálnak, és hogy a tervezett tevékenység pénzbe kerül-e vagy ingyenes – a lényeg az együtt töltött idő. Ezt a legtöbb gyermekkel egyszerű megvalósítani, de mégis hogyan lehet rávenni a tinédzsereket, ikreket és a speciális igényű gyerekeket, hogy az ilyen családi programokban részt vegyenek?
- Üljenek össze a családdal, és írjanak listát azokról a dolgokról, amelyeket a gyerekek élveznek és szívesen csinálnának. Kérje meg őket, hogy gyűjtsenek legalább 10 ötletet. Használhatnak hozzá időzítőt, hogy fokozzák az izgalmat. Beszélje meg velük, hogy fizetős programlehetőséget is írhatnak, de próbáljanak meg minél több olyat gyűjteni, ami nem kerül semmibe. Segíthet nekik pár ötlettel: pl. játékest pénteken vacsora után, vagy egy otthoni film forgatása mobillal.
- Amikor ötleteket gyűjtenek, tartsa szem előtt a gyerekek fejlettségi szintjét. Legyen egy jó hangulatú beszélgetés ez az alkalom, ne feszültségekkel teli tárgyalás, melynek összeveszés a vége. Ha a gyerekek rendetlenkedni kezdenek, próbálja meg helyreigazítani őket, és elmagyarázni, mi a célja ennek a beszélgetésnek, ahelyett, hogy büntetést szabna ki és a szobájukba küldené őket.

A következő pár javaslat segíthet, hogy ihletet kapjanak az ötleteléshez:

- Legyen egy olyan nap a héten, amikor szépen megterítik az asztalt, és például az egyik menüpont mindig egy hagyományos fogás (kedvenc desszert, különleges köret stb.).
- Nyáron vacsorázzanak minden héten egyszer úgy, hogy a parkban vagy valahol a szabadban piknikeznek.
- Télen tartsanak hetente egyszer családi moziestet.
- Szombat vagy vasárnap reggel aludjanak kicsivel tovább, és csináljanak együtt villásreggelit.
- Készítsenek képeket a megterített asztalról, a piknikről, és az összes együtt töltött tevékenységről.

A kitalált programokat szervezzék meg rendszeresen, újra és újra, egész évben (a nagyobb témákon belül lehetnek eltérő programok), és meglátja, hogy ön és a gyermekei is egész életükben emlékezni fognak ezekre a csodás családi élményekre.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Nézz rám!

Kor: 5–9

Cél: A szemkontaktust erősíteni azoknál a gyermekeknél, akik ellenszegülő viselkedészavarral, figyelemhiánnyal és hiperaktivitás zavarral és/vagy autizmus spektrum zavarral küzdenek.

Kellékek:

- időzítő
- matricák
- papír
- toll

Útmutató:

1. Mondja azt a gyermeknek vagy tinédzsernek, hogy most „farkasszemet" fognak játszani.
2. Állítsa be az időzítőt, és nézzék meg, ki bírja tovább (a legtöbb ember nem tud öt másodpercnél tovább mereven nézni). Ha vége van, kérdezze meg: „Ez milyen volt neked?"
3. Ragasszon egy matricát a szemöldöke közé, és kérje meg a gyermeket, hogy most arra nézzen. Majd kérdezze meg újra: „Ezt milyennek találtad?"
4. Ezután próbálják ki a háromszöges módszert: most nézzen öt másodpercig az egyik szemébe, öt másodpercig a másik szemébe, majd öt másodpercig a szájára. A végén megint kérdezze meg: „Ez milyen volt?"
5. Folytassa a gyakorlást a gyermekkel, így fejlesztve a szemkontaktust. Meglátja, hogy a gyermek idővel egyre magabiztosabbá válik.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Fedezze fel, hogyan tudja szülőként a legjobbat kihozni önmagából

Kapcsolódjon gyermekéhez rendszerességgel. Ez segít a szorosabb kapcsolat kialakításában, valamint erősíti a kettejük közti együttműködést. A különleges programoknak és a hétköznapi rutinoknak (pl. az étkezési vagy lefekvési időnek) legyen külön meghatározott ideje. Az ilyen elkülönített időszakok alatt próbálja meg figyelmét elsősorban a gyermekének szentelni. Tegye félre az elektronikus eszközöket, vagy bármi mást, ami eltereli a figyelmét.

Hallgassa gyermekét nyitott szívvel és elmével. Itt most az a cél, hogy gyermekéről többet megtudhasson és minél inkább meg tudja őt érteni, nem pedig az, hogy véleményt alkosson arról, amit mond. Próbáljon meg kapcsolódni gyermeke világához és teljesen jelen lenni. Erősítse meg gyermeke érzéseit. Tegyen fel kérdéseket, hogy jobban megérthesse őt. Mielőtt belekezd, kérdezze meg tőle, hogy elmondhatja-e a véleményét.

Forduljon elfogadással gyermeke természete és személyes különbözőségei felé. Értékelje a gyermekében rejlő kincseket. Próbáljon meg más szemmel tekinteni a kihívásokra.

Reagáljon inkább gyermeke szükségleteire, semmint a viselkedésére. A viselkedés valójában egyfajta kommunikáció. Próbáljon meg ott, az adott pillanatban mögé nézni annak, amit hall vagy lát, és átgondolni, mi lehet a gyökere. Próbálja meg felismerni, hogy érzi magát valójában a gyermeke. Lehet, hogy szomorú, dühös, ijedt, megalázott, erőtlen, bosszús, fáradt vagy éhes. Fejezze ki együttérzését, és segítsen a szükségletei pótlásában (pl. megerősítés, figyelem, biztonság, energia, étel, alvás biztosításával).

Vonja be gyermekét, hogy közösen keressenek megoldást a problémákra. Ezáltal gyermeke megtapasztalhatja, milyen érzés felelősséget vállalni valamiben, és nagy valószínűséggel máshogy fog hozzáállni a problémák megoldásához.

Bízzon meg gyermekében és a képességeiben. Időbe telik, amíg megtanulja, hogyan kell egy-egy dolgot másképp csinálni. Bízzon benne, hogy idővel, valamint a megfelelő támogatással és módszerekkel sikerül majd elsajátítania az új készségeket, és a dolgok javulhatnak.

A saját szükségleteiről se feledkezzen meg. Ha testileg-lelkileg kimerült, akkor nem könnyű olyan szülőnek lennie, mint amilyen lenni szeretne. Mutasson példát gyermekének abban is, hogy mit jelent az önmagáról való gondoskodás. Szánjon időt rendszeresen saját magára is.

Jessica Silverman, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

A legjobbat kihozni önmagából

Írjon egy listát arról, hogy milyen közös programokat csinálhatnának a gyermekével (pl. játszani egy játékot, párnacsatázni, kirándulni, könyvet olvasni, sütni vagy főzni valamit stb.).

1. _____
2. _____
3. _____

Ahogyan mi kommunikálunk a gyermekeinkkel, aszerint fognak kommunikálni velünk és másokkal ők is. A kommunikáció verbális és nonverbális elemekből áll. Figyeljen a testbeszédére és az arckifejezésére is, valamint arra, milyen hangnemben beszél és milyen szavakat használ.

Mutasson példát gyermekének, mit jelent figyelmesen meghallgatni egymást: nézzen a szemébe, ismételje meg, amit mondott, és erősítse meg őt az érzéseivel kapcsolatban. Beszéljen kevesebbet, figyeljen inkább a gyermekére, amíg ön felé kommunikál. Egy gyermek sokkal inkább megnyílik olyasvalakinek, aki figyel arra, amit mond és nem bírálja azt.

Írjon listát gyermeke adottságairól (fogalmazza át szavait, amelyekkel jellemzi a gyermeket: pl. hajthatatlan helyett kitartó, minden lében kanál helyett kíváncsi, féktelen helyett kalandvágyó).

1. _____
2. _____
3. _____

Figyelje a viselkedését együttérzéssel és kíváncsisággal. Próbálja meg felismerni, milyen érzések motiválhatják az adott viselkedést, milyen szükségletei lehetnek kielégítetlenül, vagy milyen készségekben kellene fejlődnie.

Gyűjtsenek lehetséges megoldásokat a problémákra a gyermekkel együtt. Próbáljanak olyan megoldást találni, amellyel mindketten egyetértenek. Legalább egy héten át próbálják ki, majd gondolják át újra, ha szükséges. Tekintsen úgy a hibákra, mint tanulási és fejlődési lehetőségre. Egyikünk sem tökéletes. Legyen elnéző gyermekével és saját magával szemben is.

Írja össze azokat a tevékenységeket, amelyek felvidítják önt és segítenek megnyugodni (pl. meditáció, naplóírás, séta a szabadban, egy illatos habfürdő, ebéd egy baráttal). Tegye prioritássá azt is, hogy önmagára időt szán.

1. _____
2. _____
3. _____

Jessica Silverman, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Családi meetingek: Vezesse úgy a családját, akár egy céget

Nehezen tudják összehozni, hogy együtt legyen a család? A közös étkezés általában kész káosz? Elfáradt a sok házimunkában? A családtagok nem csapatban gondolkodnak, hanem mindenki önállóan végzi a dolgát? Állandóan elbeszélnek egymás mellett, és félreértések születnek? A kamasz gyermeke nem vesz részt a család életében, elszigeteli magát a szobájában, állandóan egy barátjánál lóg, soha nincs otthon, vagy soha nem elérhető? Ha így van, szeretne-e javítani a kommunikáción, egy csapatban játszani és közösen megélni örömteli pillanatokat a családjukban?

A családi megbeszélés jó alkalom lehet arra, hogy javítani tudják a gyermekeikkel való kommunikációt, és lépéseket tegyenek a rendezett, örömteli és tartalmas családi élet kialakításáért.

Egy ilyen családi kupaktanács biztosítja a lehetőségét annak, hogy a családdal összeüljenek, beszélgessenek a hét programjairól/teendőiről, eldöntsék, hogy ki milyen házimunkát vállal, vagy éppen megtervezzék a családi nyaralásukat!

Hogyan szervezze meg az első családi meetinget?

1. Határozza meg az időpontot és a helyet (pl. nappali szoba, szombat vagy vasárnap délelőtt 11 óra).
2. Mondja meg a családnak, hogy a megbeszélés nem fog fél óránál tovább tartani.
3. Az első meeting elején kérdezze meg, ki vállalkozna önként arra, hogy jegyzetel, és ki arra, hogy az időt méri.
4. Beszélje meg a családtagokkal, hogy mindenki sorra kerül majd, felváltva fognak jegyzetelni és vezetni a megbeszélést.
5. Mondja el azt is, hogy a meetingen való részvétel kötelező (fontos kérdésekről döntenek, így ha valaki nem jelenik meg, nem lesz azokba beleszólása).

A következő oldalon található minta bemutatja, milyen napirendi pontok lehetnek az első családi megbeszélésen.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

NAPIRENDI PONTOK

Az első családi meeting

Ismertesse a családi meeting célját. (Miért szeretnénk családi megbeszéléseket tartani?)

- Tűzzenek ki egy időpontot: a megbeszélésekre mindig vasárnap délelőtt 11 órakor kerül sor, és maximum fél óráig fognak tartani.
- Mindenkitől elvárt, hogy jelen legyen.
- Ha valamelyik családtag esetleg nem tudna ott lenni, akkor utólag is megnézheti a megbeszélésen készült jegyzeteket az erre rendszeresített füzetből.

Fektessenek le szabályokat a megbeszélésekkel kapcsolatban.

- Egyszerre csak egy ember beszél.
- Minden javaslatot ugyanolyan örömmel fogadnak.
- Nincs ítélkezés, mindenkinek értékes a véleménye.

Magyarázza el, hogy a hűtőre ki lesz téve egy üres napirendi listás lap, és a családtagok felírhatnak ide megbeszélnivalókat. Ezekre a legközelebbi meeting alkalmával rátérhetnek.

Találjanak ki valami szuper programot, amelyet a megbeszélés után közösen csinálhatnak.

A családi meeting nem működik, ha:

1. azt a vacsoraasztalnál vagy az autóban tartják;
2. a gyerekek nyűgösek és nyafognak;
3. a szülők arra használják a megbeszéléseket, hogy fegyelmezzenek.

Tippek arra, hogyan lehet a legjobbat kihozni ezekből a családi megbeszélésekből:

1. Kezdje a meetinget dicsérettel. Mondja el a gyermekeinek mindazt a nagyszerű dolgot, amit az elmúlt héten megfigyelt náluk. Még ha épp nehéz is bármiben megdicsérnie őket, próbáljon valami pozitív dolgot találni, amit visszajelezhet nekik! Majd bátorítsa a gyerekeket arra, hogy ők is mondjanak a többi családtagnak pár olyan dolgot, amit pozitívan éltek meg velük kapcsolatban.
2. A megbeszélés alatt figyeljen rá, hogy mindenki el tudja mondani, ami benne van, és hogy mit érez.
3. Mindenképp jussanak valamilyen megoldásra a meeting végéig.
4. Készítsenek jegyzetet a megbeszélésekről, és tegyék azt mindenki számára elérhetővé.
5. A következő meeting elején fussanak végig az előző alkalom jegyzetein.
6. Fontos: a megbeszéléseket mindig valami vidám dologgal fejezzék be, amely megmelengeti a családtagok szívét, például egy csoportos öleléssel, játékkal, vagy valamilyen családi rituáléval.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Mozaikcsaládok és a fegyelmezés kérdése: „Nem vagy az apám, ne mondd meg nekem, hogy mit csináljak!"

Egy második házasság vagy élettársi kapcsolat sok problémát hoz elő a gyermekeknél. Például feltűnhet önnek, hogy a feszültségüket cselekvésbe fordítják, vagy hogy gyakrabban visszavonulnak a szobájukba. Fontos megbeszélnie a leendő házastársával még az összeköltözés vagy összeházasodás előtt, hogyan szeretnének hozzáállni a fegyelmezés kérdéséhez. Függetlenül attól, hogy ön most lépett be az új mostohaszülő szerepébe, vagy már hosszú évek óta mindhiába igyekszik, hogy békét teremtsen a családjukban, vegyen egy mély levegőt és próbálja ki az alábbi öt lépést.

1. **Mostohaszülő nagynéni/nagybácsi, barát, coach stb. szerepben**

   Mint új mostohaszülő, el kell fogadnia, hogy bizonyos dolgokból ki fog maradni. A kezdeti időszakban lépjen hátrébb egy lépést, és próbáljon úgy tekinteni erre a helyzetre, hogy most a gyermekhez való kapcsolódás a legfontosabb, a fegyelmezés várhat. Azt hagyja a gyermek vagy kamasz vér szerinti szülőjére. Ön azon dolgozzon, hogy szorosabb kapcsolatot tudjon kialakítani a gyermekkel/tinédzserrel, aki az élete részévé vált. Tartson ki ebben, amíg azt nem érzi, hogy a gyermek/tinédzser elfogadta önt. Még akkor is, ha már évekkel ezelőtt került be a családba, lépjen hátrébb kicsit.

2. **Maradjon semleges**

   Ne keveredjen bele a házastársa és gyermeke/tinédzsere közti veszekedésbe. Hagyja, hogy a házastársa oldja meg a helyzetet. Csak akkor avatkozzon be, amikor/ha a házastársa a segítségét kéri.

3. **Kezdjen új hobbiba**

   Hagyja, hogy a házastársa/partnere kettesben időt tölthessen a gyermekével/tinédzserével. A gyerekeknek szükségük van a külön töltött időre, ahogy az önök házastársi kapcsolatának is. Számos más alkalom van arra, hogy az egész család is együtt legyen. Biztosítsa a gyerekeket afelől, hogy nem veszi el tőlük az anyukájukat/apukájukat.

4. **Ajánlja fel a segítségét**

   Ajánlja fel a gyermeknek/tinédzsernek, hogy szívesen segít neki a házi feladatban, sportolásban, vagy bármilyen más problémájában. Ne hátráljon meg, ha visszautasítják. Biztosítsa őket arról, hogy bármikor számíthatnak önre, ha segítségre lenne szükségük.

5. **Családi megbeszélés**

   Ha már kialakult a kötelék a gyerekekkel, elkezdhet fokozatosan részt vállalni a gyermekek fegyelmezésében. A házastársával fektessék le a házirendi szabályokat, és hogy mi a következménye annak, ha valaki megszegi ezeket a szabályokat, majd egy családi megbeszélés keretében mondják el a gyerekeknek, amiben megállapodtak. Így nem azon lesz a hangsúly, hogy ön akarja őket fegyelmezni, valamint ön és a házastársa egységes álláspontot tudnak képviselni.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Hogyan fogalmazzuk meg a család küldetésének nyilatkozatát

Kor: 4–18

Cél: Támogatni a kommunikációt, valamint ápolni a békés és harmonikus együttélést a családban. Segíteni a gyermekeknek/tinédzsereknek a felelősségvállalás, illetve a tervezési és szervezési készségek fejlesztésében.

Útmutató:

1. Egy családi meetingen fogjanak bele.
2. Magyarázza el, hogy azt szeretné, ha megfogalmaznák egy nyilatkozatban a családi küldetésüket. Ezáltal tiszta lehet mindenki számára, hogy családként mik a hétköznapi és a hosszú távú céljaik, és így elkerülhetők az ezzel kapcsolatos félreértések. A nyilatkozat segítséget nyújt abban, hogy a család összefogjon és rendben tudják vinni a háztartást, illetve hogy együttműködés, jóindulat és együttérzés jellemezze a családi életüket.
3. Beszélgessenek a gyerekekkel arról, mi jellemzi az önök családját, és készítsenek jegyzeteket. (Például: humorosak vagyunk, szeretünk kempingezni, szeretünk moziba járni, szeretünk ünnepelni, önkénteskedni stb.)
4. Majd fogalmazzák meg egy-egy mondatban, melyek azok az értékek, amelyek a családjuk egyediségét tükrözik. Addig folytassák a nyilatkozat szerkesztését, amíg a család meg tud egyezni mindegyik pontról, és a családtagok mindegyike úgy érzi, hogy ki tudta venni a részét annak elkészítéséből.
5. Nyomtassák ki a küldetési nyilatkozatot, keretezzék be, majd akasszák ki egy olyan helyre, ahol mindenki látja.
6. Ha valamelyik családtag úgy venné észre, hogy a család eltér a vallott értékeitől, indítványozza, hogy mindenki olvassa el újra a nyilatkozatot.
7. Évente egyszer vagy kétszer üljenek össze egy külön megbeszélésre, nézzék át a nyilatkozatot, és frissítsék, ahol szükséges.

Példa:

„A Jones család nagyon szereti együtt tölteni az időt, legyen szó akár születésnapok megünnepléséről, vagy csak egy közös vacsorázásról. Szeretjük megnevettetni egymást, tisztelettel fordulunk a másik felé, és igyekszünk mindig figyelmesnek lenni. Elfogadjuk, hogy olykor mindannyian hibázunk, hogy ezekből tanulni tudunk, ezért vállaljuk a felelősséget tetteinkért. Meggyőződésünk, hogy fontos kivenni a részünket a közösség életéből, és segíteni a rászorulókat."

A következő oldalon lévő feladatlap segít a nyilatkozat megfogalmazásában.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

A család küldetésének nyilatkozata

Mi, mint _____ család, szeretünk _____

_____

_____

_____

Számunkra érték, hogy _____

_____

_____

_____

Elfogadjuk, hogy _____

_____

_____

_____

Meggyőződésünk, hogy _____

_____

_____

_____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT TERAPEUTÁKNAK

Ön a gyermeke kedvenc játékszere

Cél: Megtanítani a szülőket gyermekeikkel játszani, és erősíteni a kettejük kapcsolatát.

Útmutató:

Hívja be a szülőt/gondozót a játékterápiás szobába, és próbálja ki a következőket:

1. Emlékeztesse a szülőt arra, hogy nem kell feltétlenül hosszan vagy belemélyedve játszani a gyermekkel. A játék lehet egy gyors, 5–10 perces menet is.
2. Kérje meg a szülőt, hogy olvasson fel egy rövid történetet vagy verset a gyermeknek.
3. Tanácsolja a szülőnek/gondozónak, hogy kérdezze meg a gyermektől: „Játszhatok veled?" Ez a gyerekek nyelvén annyit jelent: „Kedvellek."
4. Biztassa a szülőt, hogy próbáljon meg ő kezdeményezni a gyermeknél, semmint a gyermeknek kelljen kezdeményezni nála. Bármi jobb annál, mint ha „nem"-et kell mondania neki, mert azzal gyereknyelven azt fejezi ki: „Nem kedvellek."
5. Üljön le egy gyermek mellé, és csendben nézze, ahogyan játszik. Figyeljen és hallgassa – megdöbbentő lesz, hogy mennyi mindenről fog mesélni, miközben játszik.
6. Kezdjen el rajzolni egy papírlapra, és takarja el, amit csinál. Minden gyerek kíváncsi. Fel fogják emelni a karját, hogy lássák, mit csinál. Amikor ezt teszik, kérdezze meg tőlük, hogy szeretnék-e ők is kipróbálni ezt.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Technológia

A média és a digitális eszközök mára már életünk elemi alkotórészévé váltak. Ha mértékkel és megfelelő módon tudjuk őket használni, megtapasztalhatjuk azt is, hogy milyen előnyöket tudnak nyújtani: tágítják ismereteinket, serkentik a kreativitást és segítenek a kapcsolattartásban.

Mindazonáltal kutatások bizonyították, hogy a gyermekek tanulásához és egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen, hogy családjukkal, barátaikkal és tanáraikkal személyesen töltsenek időt. A szülők, tanárok és gondozók mind felelősek azért, hogy a személyes időt prioritássá tegyék a digitális eszközökkel eltöltött idővel szemben. Felnőttként példát mutathat abban, hogy mennyi mindennel lehet – és egészséges is – időt tölteni: olvasson, fedezzen fel egy új hobbit, hívja át magához a barátaikat vagy vegyenek részt együtt szabadidős programokban.

A fejezetben található szerződések és egyezmények támogatják a témát átfogó szabályrendszer kialakítását, valamint segítenek beszélgetéseket kezdeményezni arról, hogyan tudhatjuk biztonságban gyermekeinket, milyen alternatívái vannak a gépezésnek/mobilozásnak, és hogyan válhatunk mi magunk példaképpé a számukra, ebben a felgyorsult, folyton változó világban.

Kimenni a szabadba játszani

Pár évvel ezelőtt még teljesen természetes dolog volt, hogy a gyerekeket kiküldték „játszani". (Engem volt, hogy még a leghidegebb téli napokon is órákra kiküldtek.) Azonban a világ sokat változott azóta, a szülők ma már nem merik felügyelet nélkül kiengedni gyermekeiket, hogy szabadon bóklásszanak. „Még a végén elrabolják őket!" Vagy tartanak a szomszédok ítélkező megjegyzésétől: „Az a szülő felügyelet nélkül hagyja a gyerekeit!"

2005-ben a Persil mosószergyártó közvélemény-kutatást végzett: „A piszok jó dolog: 33 dolog, amit ki kell próbálnod 10 éves korod előtt" címmel.

Íme pár példa ezek közül: (Önnek része volt az alábbiakban? És a gyermekeinek?)

- Legurulni egy füves domboldalon
- Iszapból tortát készíteni
- Békákra vadászni
- Homokvárat építeni
- Fára mászni
- Hóangyalt csinálni
- Kincsvadászatot játszani
- Sátrazni az udvaron
- Egy tanyán állatokat etetni
- Gilisztákat keresni
- Átgázolni biciklivel egy mocsaras pocsolyán
- Papírsárkányt készíteni, majd röptetni
- 10 különféle levelet keresni
- Fát ültetni

Ezek a dolgok egyetlen fillérbe sem kerülnek, cserébe a gyermekek friss levegőn vannak és rendesen kimozogják magukat, ami segít abban, hogy hosszabb ideig tudjanak aludni. Kutatások bizonyítják, hogy azok a gyermekek, akik többet alszanak, kevésbé valószínű, hogy elhíznak. Ez egy nagyszerű kiindulópont ahhoz, hogy gyermekeinek egészséges, aktív és teljes életet tudjon biztosítani.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Kiterjeszteni a gyermekkort a digitális világon túlra

Fokozott aggodalomra ad okot az, amilyen mértékben a gyermekek ma ki vannak téve a technológia hatásainak. Vitathatatlan tény, hogy az elektronikai eszközök túlzott használata gyakran a testmozgás elhanyagolásához vezet. Azonban a mindennapi mozgásnak létfontosságú szerepe van a gyermekek fejlődésében és az egészségi állapotuk hosszú távú megőrzésében.

Számos hatékony módszer létezik, mellyel rávehetjük a gyerekeket, hogy elszakadjanak a képernyőtől és mozogjanak egy kicsit. Mindegyik stratégia kulcsfontosságú eleme, hogy a gyermekek kedvüket leljék a mozgásban. Minél inkább élvezik az adott sporttevékenységet, annál valószínűbb, hogy leteszik okostelefonjaikat és mozogni kezdenek – önnek pedig annál kevesebbet kell majd velük vitatkoznia és idegeskednie a dolgon.

Tippek, hogyan tudja rávenni gyermekét a rendszeres testmozgásra

- Hívja fel gyermeke figyelmét arra, hogy miért fontos a rendszeres testmozgás. Magyarázza el neki, mi az összefüggés az aktív mozgás és aközött, hogy erősnek, energikusnak érezzük magunkat. Mondjon pár, a gyermek számára is érthető, aktuális példát, hogy mi mindenre lehetünk képesek, ha erősnek érezzük magunkat és egészségesek vagyunk.
- Próbálja meg azt hangsúlyozni, hogy mennyi mindent csinálhatna gyermeke a szabadidejében, ne pedig azt, hogy mit tiltana meg neki (pl. a telefon nyomkodását). Adjon olyan ötleteket, amelyekről tudja, hogy gyermeke élvezné azokat. Például, hogy játsszon a szabadban vagy a barátaival, biciklizzen stb.
- Támogassa gyermekét abban, hogy kipróbálhassa magát különféle mozgásformákban és megtalálhassa, melyik tetszik neki a legjobban. A gyermeknek időre és térre van szüksége ahhoz, hogy többféle mozgást ki tudjon próbálni. Így meg fogja találni, melyiket élvezi igazán, melyik az, ami miatt kész lenne akár még az okostelefonját is lerakni. Annak a gyermeknek, aki erőtlenebb, és kényelmetlenül érzi magát a testmozgás során, egy kis extra segítségre lesz szüksége, hogy élvezetes mozgásformát találhasson. Ebben az esetben a technológia inkább előnyt jelent, mint hátrányt – ha ugyanis a gyermek sokkal komfortosabban tud otthon, egy videó alapján magában edzeni, mint ha kint labdázna a többi gyerekkel, akkor maradjanak is ennél: keressenek neki a YouTube-on gyerektorna videókat, gyerekjógát, táncedzést gyerekeknek stb., vagy rendeljenek az Amazonról olyan DVD-ket, amelyeket szívesen kipróbálna a gyermeke.
- Tartsanak rendszeresen „családi élménynapokat". Ötleteljenek és gyűjtsenek olyan programokat, amelyeket szívesen csinálnának közösen, és a gyerekek mindig felváltva válasszák ki, hogy mi legyen a következő alkalom programja. Ilyen program lehet például:
  - családi foci
  - akadálypálya a hátsó udvaron
  - táncest a nappaliban
  - szabadtéri túrázás
  - családi tornavideó
  - látogatás egy beltéri kalandparkba

Pamela Power, M.S., coach és író

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

A technológia és a figyelemelterelés

Az elmúlt évtizedekben a technológia robbanásszerű fejlődése olyan mértékű változásokat hozott, melyet korábban el se tudtunk volna képzelni. Amekkora ámulattal figyeltük 1968-ban az első holdra szállás pillanatát, olyannyira el vagyunk ragadtatva mi, baby boomerek, a mai számítógépektől, okostelefonoktól és a Twittertől.

A technológia elképesztő hatással van a gyermekekre, kiskamaszokra és tinédzserekre. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a mai gyermekek levegő helyett csetelést és közösségi médiát szívnak magukba. Már nem az otthoni telefonszámot adják meg a gyermekek – ami azt illeti, sok családnak már nincs is vezetékes telefonja.

Ennek vannak pozitívumai (például bármikor elérhetjük a gyermekünket mobiltelefonon), azonban sok szempontból aggodalomra ad okot:

- Naponta százszor megnézik a telefonjukat = gondolatmenetek megzavarása.
- Megszakítják a beszélgetést, hogy válaszolni tudjanak egy üzenetre = mondatok félbeszakítása.
- A telefonjukkal alszanak = alvás megzavarása.
- A telefont magukkal viszik az iskolába = zavaró tényező az órákon.
- A telefon mellettük van a házi feladat megírásakor = koncentráció megzavarása.

2009 augusztusában *a USA Today* hírlap egyik cikke „kulturális autizmusként" utalt arra a jelenségre, hogy a mobiltelefon-használat és a számítógépes kommunikáció hatására a mai emberek:

- nem tudják szemtől szembe kifejezni egymás felé az érzéseiket;
- félnek arra használni telefonjukat, hogy személyes találkozót kezdeményezzenek;
- nem tudnak négyszemközt beszélgetni.

Vegye fontolóra, hogy ebben a tanévben bevezessék a következő megoldásokat erre a problémára:

- Mielőtt mobiltelefont venne gyermekének, tegye fel magában a kérdést: „Miért is csinálom ezt?" Ha csak azért, mert a gyerek folyton nyúzza, hogy nem tud élni nélküle, és hogy mindenkinek van sajátja, akkor alaposan gondolja át a dolgot még egyszer.
- Döntse el, hogy gyermekének/kiskamaszának/tinédzserének valóban szüksége van-e a telefonjára az iskolában. Ha nem, akkor ne engedje meg, hogy magával vigye.
- Fontolja meg új szabályok bevezetését: miután a gyerekek megérkeznek az iskolából, a mobiltelefonjukat oda kell adniuk a szülőknek, és csak akkor kaphatják vissza, ha a házi feladatokkal kész vannak. Ugyanígy az alvás idejére is le kell adniuk a mobiljukat.

A mobiltelefon számtalan csatát fog eredményezni a családban. Ez elkerülhetetlen. Ha azonban kialakítanak egy rendszert a telefonhasználat szabályozására, azáltal biztosítják a lehetőségét annak, hogy gyermekük fejlődni tudjon társas kapcsolataiban és az egy dologra való összpontosításban.

A mobiltelefon természetesen csak egy zavaró tényező a sok közül. Mielőtt a gyermek/kiskamasz/tinédzser elkezdené a tanévet, nézzen rá a számítógépére, videójátékaira, a tévére stb. Melyiknél gondolja úgy, hogy szükség lenne a zavaró tényező korlátozására? És ha már itt tartunk, a saját készülékeivel kapcsolatban is megvizsgálhatja ugyanezt a kérdést.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Az elektronikának ára van

Kor: 5–11

Cél: Pénzügyi felelősségre tanítani a gyermekeket, és az elektronikai eszközök használatát szabályozni.

Kellékek:

- negyeddollárosok

Útmutató:

1. Mivel ön fizeti minden elektronikai berendezés után a számlákat, beszélje meg a gyermekekkel, hogy járuljanak hozzá ők is valahogyan ezeknek az eszközöknek a használatához. Minden hét elején adjon mindegyik gyermeknek egy bizonyos mennyiségű érmét, melyet majd utána nekik kell beosztaniuk az elektronikai eszközök használatára. Ha kifogynak a pénzből, nincs több gépezés a héten.
2. Ösztönzésképpen felajánlhatja, hogy ha a hét végére marad még pénzük, akkor bevásárlásnál vehetnek maguknak valami édességet.
3. Először határozza meg, hogy átlagosan mennyi időt engedélyezne a héten az egyes elektronikai eszközök használatára. Például a gyermekének napi egy óra tévénézést és egy óra számítógépezést enged, akkor szorozza meg ezt héttel, így összesen heti 14 órája lesz a gépek használatára. Ha minden óra 50 centbe kerül, akkor a heti összeget 7 dollárban határozza meg.
4. A rendelkezésre álló időt akár 30 perces intervallumokra is feloszthatja, ebben az esetben negyeddollárosokat ösztön ki fizetőeszköznek.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

SZERZŐDÉS

Internethasználat

1. A szüleim engedélye nélkül nem adom meg a személyes adataimat, például a címemet, telefonszámomat, szüleim munkahelyi címét/telefonszámát, valamint az iskolám nevét vagy helyét.
2. Elmondom a szüleimnek, ha olyan tartalommal találkozok az interneten, amely kellemetlenül érint vagy összezavar.
3. Semmilyen körülmények között nem megyek bele személyes találkozóba olyasvalakivel, akit online „ismertem meg", amíg a szüleimmel nem beszéltem a dologról. Ha ők beleegyeznek, hogy találkozzak az illetővel, gondoskodok róla, hogy valamilyen központi, nyilvános helyen találkozzunk, ezenkívül hagyom, hogy a szüleim elkísérjenek.
4. Akkor megyek fel az internetre, amikor a szüleim arra engedélyt adnak, és aszerint osztom be az interneten eltöltött időmet, hogy az ne akadályozzon a házimunka vagy a házi feladatok elvégzésében, valamint az egyéb programokban való részvételben sem.
5. Nem válaszolok olyan üzenetekre, amelyek támadóak vagy bármiféle rossz érzést keltenek bennem. Nem az én hibám, ha egy ilyen üzenetet kapok. Ha ilyesmi történik, rögtön elmondom a szüleimnek.
6. Részt veszek abban, hogy a szüleimmel közösen lefektessünk internethasználattal kapcsolatos szabályokat. Megbeszéljük, hogy a nap mely szakaszában és mennyi ideig internetezhetek, valamint hogy milyen oldalakat látogathatok. Nem nyitok meg más honlapokat azokon kívül, és nem szegem meg ezeket a szabályokat a beleegyezésük nélkül.
7. Senkinek nem adom meg a jelszavaimat (még a legjobb barátomnak sem) a szüleimen kívül.
8. Megmutatom a szüleimnek, mielőtt bármilyen szoftvert vagy applikációt letöltenének vagy telepítenék, vagy olyasvalamit csinálnék, ami kárt tehet a gépben/eszközben, vagy veszélyeztetheti a családom biztonságát.
9. Az internetet rendes polgárként használom, az online térben nem csinálok semmi olyat, amivel másokat bántanék, vagy a törvény ellen tennék.
10. Segítek a szüleimnek felfedezni az internet adta szórakozási és tanulási lehetőségeket, valamint megtanítom őket az internet, számítógép és egyéb technológiák használatára. 😀

Gyermek aláírása: _____ Dátum: _____

Szülő aláírása: _____ Dátum: _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

10 szabály az okostelefon-használatról gyermekeknek

Használja ezt a listát segítségként, hogy gyermekével/tinédzserével a mobiltelefon-használatról beszélgessen. A 244. oldalon található szerződés segítségével közös megállapodást köthetnek.

Ezekhez tartsa magát, amikor gyermekével az okostelefon-használatról beszél:

„Tudjuk, hogy a telefonodat nemcsak szükségletként használod, hanem számos szórakozási lehetőséget kínál, és egyben segédeszköz is a számodra. Mindazonáltal ne feledkezz el róla, hogy a valóságban élsz, nem egy képernyő vagy kamera mögött."

„Szeretnénk, ha egészséges, tartalmas életet élhetnél, és nem egy olyat, melyben azzal kell folyton foglalkoznod, hogy hány »követőd« van, vagy hány »lájkot« kapsz. A mai világban még fontosabb, mint valaha, hogy kiállj a jó ügyek mellett, hátat fordíts a rossznak, és segítséget kérj, ha nem vagy biztos valamiben. Megígérjük, hogy nem ítélünk el. Ha pedig úgy döntenél, hogy nincs szükséged a telefonodra ahhoz, hogy másokhoz kapcsolódni tudj – az is nagyszerű!"

„Te felelős vagy azért, hogy a telefonodat a megfelelő módon használd, mi pedig a szüleidként felelősek vagyunk a te viselkedésedért. Hozzáférésünk lesz a mobiltelefonod tartalmához, mert felelősséggel tartozunk azért, hogy az online térben történő kommunikáció biztonságos legyen a számodra és tisztelettel legyél mások felé." (Ezen később változtathatnak, ahogy idősebb lesz a gyermeke.)

„Kérlek, vésd az eszedbe: soha nem fogsz azért bajba kerülni, mert BÁRMI gyanús vagy ijesztő, aggasztó dologról szólsz nekünk. Ha hibáztál, gyere és mondd el nekünk, majd együtt kitalálunk valami megoldást. Ne próbáld meg eltitkolni, azzal még nagyobb bajt okozol."

10 okostelefon-szabály, amely nem vita tárgya

1. Kié ez a mobiltelefon?

Ez a mi telefonunk. Mi fizettünk érte. Gyakorlatilag úgy is fogalmazhatnánk, hogy csak kölcsön adjuk neked. A legfőbb célja annak, hogy saját telefont kapsz, az a szüleiddel való kapcsolattartás, és hogy az a személyes biztonságodat szolgálja (segítséget tudj hívni, ha szükséged van rá). A mobiltelefon nem játékszer.

A telefonodnak van jelszava, így illetéktelenek nem tudnak belépni és használni az alkalmazásaidat, e-maileket írni a nevedben, frissíteni a profilodat stb. Mi mindig tudni fogjuk, hogy mi ez a jelszó. Ugyanez vonatkozik az alkalmazásaid vagy az e-mail-fiókod jelszavára is.

2. Megfelelő használati idő

Tilos telefonozni vagy csetelni reggel 7 óra előtt és este 8 óra után hétköznapokon, illetve este 9 óra után hétvégéken. Kivétel, ha a szüleiddel beszélsz vagy egy másik felnőtt családtaggal. Este 8 óra után a telefonodnak kikapcsolva, töltőn kell lennie a szobámban. *(Ennél a pontnál szintén változtathatnak, ha a gyermekek idősebbek lesznek.)*

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

3. Illem

Ha csörög a mobilod, vedd fel. Ez egy telefon. Köszönj, beszélj udvariasan. Soha, semmilyen körülmények között, ne forduljon elő, hogy semmibe veszed, amikor a képernyőn azt látod, hogy „Anya" vagy „Apa" hív.

4. Józan ész

Ne készíts fotót vagy videót gyanútlan járókelőkről. Ne készíts fotót vagy videót olyan helyzetről, amit bár vicces lenne megörökíteni, ám egy másik embernek vagy a testvéreidnek, szüleidnek a kárára válhat. Mindig kérj engedélyt, mielőtt másokról is posztolsz.

Ne fényképezz le másokat megalázó helyzetben. Ha valaki elesik és megsérül, a helyes reakció az, hogy segítesz neki, nem pedig az, hogy felveszed és felrakod a YouTube-ra. Te sem örülnél neki, ha az egész YouTube a te arcoddal lenne tele a tudtod nélkül.

5. Online zaklatás

A mobiltelefon nem jelent kivételt a durva, bántó vagy aljas bánásmód alól. Egy csetben írt üzenet ugyanaz, mintha szóban hangzana el. Ha nem mondanád az adott mondatot a másik szemébe, ne írd meg telefonon se azt.

Ne feledd, hogy az üzeneteket sok más embernek is lehet még továbbítani. Ha elküldesz egy üzenetet, azt nem tudod visszacsinálni, ezenkívül az az üzenet még sokáig tárolva lesz.

Ha tanúja vagy annak, hogy valaki aljas, bántó módon bánik egy másik emberrel, cselekedj úgy, ahogy a való életben is cselekednél. Lépj ki a beszélgetésből. Azonnal jelentsd a bántalmazást.

Amikor belenézek a telefonodba, nem szeretném, hogy bármi olyat találjak, ami elborzasztana. Ha nem vagy biztos egy üzeneteddel kapcsolatban, képzeld azt, hogy hangosan felolvasod a szobádban, tudva, hogy én is hallom. Ha bizonytalan vagy, inkább ne írd le.

Legyél jó barát!

6. Telefonhasználat otthon

Az alapvető udvariassági szabályok érvényesek. Tudod, mikor van helye annak, hogy telefonálj, és mikor nincs. Ugyanez vonatkozik az üzenetezésre is. Amikor vacsorázunk, ne írogass másoknak. Ez egyszerűen faragatlanság. A családi együttlét első helyen áll. Ahogy Anya és Apa is lerakja ilyenkor a telefonját, tegyél te is így.

A házi feladat ideje alatt nincs telefonálás, csetelés vagy üzenetküldés.

7. Ismerősnek jelölés

Soha ne jelöld vissza azt, akit nem ismersz személyesen. Vannak emberek, akik megpróbálnak gyermekeket bejelölni mobiltelefonon vagy közösségimédia-oldalakon. Úgy tesznek, mintha barátkozni szeretnének, ám valójában nem ez a céljuk. A „ne beszélj idegenekkel" szabály a mobiltelefon használatánál is érvényes.

Soha ne oszd meg senkivel, hogy hol laksz, vagy épp hol tartózkodsz.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

8a. XXX viselkedés *(A gyermek életkora alapján döntse el, milyen szóhasználat lenne megfelelő)*

Soha, semmilyen körülmények között ne küldj senkinek intim fotókat, vagy fogadj ilyen képet bárki mástól. Ezt sextingnek nevezik.

Egy ilyen lépés rányomhatja a bélyegét a tinédzser- vagy főiskolai éveidre, de akár a felnőtt életedre is hatással lehet. Az online tér végtelen és sokkal hatalmasabb nálad. Egy ilyen horderejű dolgot bizony nehezen lehet eltüntetni – nem beszélve a rossz hírnévről.

Legyen az a mérce, hogy elképzeled, mi történne, ha az a fénykép, melyet magadról készítesz vagy valaki más terólad a mobiloddal, másnap megjelenne az újság címlapján, és mindenkihez eljutna a suliban.

8b. XXX tartalom *(Szintén a gyermek életkorának megfelelően fogalmazzon, de semmiképp ne hagyja ki ezt a részt)*

Az internet tele van olyan képekkel és videókkal, amelyek nem helyénvalók. Ezekhez a tartalmakhoz mobilról is hozzá lehet férni. Biztos, hogy előbb-utóbb te is belebotlasz majd ilyesmibe. Kíváncsi lettél? Kérdéseid vannak? Nagyszerű! Mi itt vagyunk, hogy válaszokat kaphass. Amiről a barátaid azt állítják, hogy „ők már tudják", az valójában badarság, és a telefonod sem fog előrébb vinni abban, hogy jobban megértsd a témát. Az esetek 99%-ában a barátaid csak kitalálnak dolgokat, hogy menőbbnek tűnjenek. Igen, kínos lesz ezekről Anyát és Apát kérdezni. Azonban megígérjük, hogy soha nem fogunk gúnyt űzni a kérdésből, vagy kibújni a kérdés alól, hanem el fogjuk mondani, amit csak tudni szeretnél.

9. Vigyázni a telefonodra

Te vállalod a felelősséget a csereköltségért vagy javíttatásért, ha a mobiltelefonod beesik a vécébe, leesik a földre és betörik a képernyője, vagy eltűnik. Kezdj el már most gondolkodni rajta, hogyan tudnád összegyűjteni ezt a pénzt, mert megvan rá az esély, hogy történik vele valami. Legyél felkészülve.

10. Végső megjegyzés a telefonodról és a jelen szerződésről

Az, hogy saját telefonod lehet, kiváltság, nem pedig előjog. Ha nem a szerződésbe foglaltaknak megfelelően használod a mobiltelefonodat, annak következményei lesznek. A következményt aszerint fogjuk meghatározni, hogy mi történt, nem pedig aszerint, amiről azt hitted, hogy történni fog. Ha bármikor visszaélsz a kapott eszközzel, fenntartjuk annak jogát, hogy egy időre elvegyük tőled azt, hogy átgondold, mit jelent a helyes mobiltelefon-használat.

Sheryl Gould, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

SZERZŐDÉS

Okostelefon-használat

1. Tudomásul veszem, hogy ez a telefon a szüleim tulajdonában áll. A fő ok, amiért ezt a telefont megkapom, hogy kapcsolatban tudjak lenni velük, és hogy az a saját biztonságomat szolgálja.
2. A szüleim mindig tudni fogják a mobilom, alkalmazásaim és e-mail-fiókom aktuális jelszavát és felhasználónevét. Nem leszek dühös rájuk, ha ellenőrzik a fiókomat.
3. A készülék használati ideje _____-tól _____-ig tart hétköznap, és _____-tól _____-ig hétvégén. Éjszakára kikapcsolom a telefonomat, és a megbeszélt helyre teszem tölteni.
4. Nem használom a mobilomat házifeladat-írásnál és étkezéseknél, valamint azoknál az alkalmaknál, amelyről közösen megegyezünk.
5. Nem készítek másokról fotót vagy videót a beleegyezésük nélkül. Nem használok fel másokat ábrázoló képeket vagy videókat a poén kedvéért, hacsak engedélyt nem kapok rá tőlük.
6. Nem írok senkinek aljas vagy bántó üzenetet, és nem írok senkiről sem ilyen posztot. Tudomásul veszem, hogyha rányomok a „küldés" gombra, az a tartalom örökre felkerül a világhálóra, hiszen bárki lementheti azt képernyőképben.
7. Azonnal jelentem, ha valamilyen bántalmazásnak vagyok tanúja.
8. Soha nem jelölöm vissza ismerősnek, vagy adok engedélyt az üzenetküldésre annak, akit valójában nem ismerek. Soha senkinek nem mondom el, hogy hol lakom, és nem rakok fel olyan képet, amelyről be lehet azonosítani a tartózkodási helyet. Tudomásul veszem, hogy az, aki az online csevegésben kedvesnek tűnik, lehet, hogy egyáltalán nem az, mint akinek állítja magát. A „ne beszélj idegenekkel" szabály itt is érvényes.
9. Ígérem, hogy vállalom a felelősséget, ha elvesztem a telefonomat, vagy valami kárt okozok benne.
10. Tudomásul veszem, hogy ez a szerződés a szüleim és köztem lévő bizalmon alapszik, és ha a szabályok megszegésével megsértem ezt a bizalmat, annak következményei lesznek – többek között (de nem kizárólag) a telefonhasználat megvonása.
11. Soha, semmilyen körülmények között nem készítek fényképet magamról lenge öltözetben vagy az intim testrészeimről, és nem küldöm el azt másnak, valamint nem fogadok fényképeket valaki más intim testrészeiről. Ez törvényellenes.
12. Tudomásul veszem, hogy bármilyen fényképről, amelyet én fotózok magamról, vagy valaki más rólam készít, egyetlen gombnyomással képernyőképet lehet készíteni, és meg lehet osztani bárkivel, bármikor az egész világon.
13. Az internet tele van olyan képekkel és videókkal, amelyek nem helyénvalók. Ezekhez a tartalmakhoz mobilról is hozzá lehet férni. Tudomásul veszem, hogy az interneten talált képek nem feltétlenül a „való életet" mutatják be. Ezenkívül elfogadom, hogy amiről a barátaim azt állítják, hogy „ők már tudják", az igazából badarság, valamint a telefonom sem a megfelelő útja annak, hogy válaszokat keressek a kérdéseimre. A barátaim az esetek 99%-ában csak kitalált történeteket mesélnek, hogy menőnek tűnjenek. Ha kíváncsi vagyok valamire, vagy kérdéseim vannak, a szüleim mindenben segíteni tudnak. Elfogadom, hogy kínos lehet a szüleimet ilyesmiről kérdezni. Ők azonban ígéretet tesznek, hogy nem fognak viccet csinálni a feltett kérdéseimből, és nem fognak kibújni a válasz alól sem, hanem elmondják mindazt, amit tudni szeretnék.

Gyermek/tinédzser aláírása: _____ Dátum: _____

Szülő aláírása: _____ Dátum: _____

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Szülőként időt fordítani önmagára

Sok szülő üres energiatartállyal éli az életét, és az önmagára fordított idő teljesen háttérbe szorul a gyerekek, háztartás és teljes munkaidő mellett. Ha azonban a szülő gondot fordít testi, érzelmi, szellemi és spirituális szükségleteire, friss és energikus lesz – bármilyen elfoglalt is egyébként –, készen állva egy újabb kihívásra.

- *A testi egészségünkről való gondoskodáshoz* tartozik a testedzés; alvás; táplálkozás; és hogy pihenőket tartunk, például elmegyünk egy hosszú sétára egyedül, masszázst veszünk, vagy leülünk nyugodtan meginni egy csésze forró teát.
- *Az érzelmi egészségünkről való gondoskodáshoz* sorolhatjuk, hogy időt töltünk a barátainkkal, időt töltünk egyedül, fontossági sorrendet állítunk a teendőink között, kreativitást és humort csempészünk a mindennapokba, randevúra megyünk a párunkkal/házastársunkkal, vagy eltöltünk egy közös estét a barátainkkal.
- *A szellemi egészségünkről való gondoskodásba* beletartozik az olvasás, írás, zenehallgatás, a hobbink, vagy egy új dolog megtanulása.
- *A lelki vagy spirituális egészségünkről való gondoskodás* magában foglalja a különböző vallási gyakorlatokat, meditációt, önkéntes munkát és az olyan ügyekhez való hozzájárulást, amelyeket értéknek tartunk.

Még nagyobb megterhelést jelent az olyan gyermekek felnevelése, akik mentális egészségi vagy valamilyen családi problémával küzdenek, esetleg kihívást jelentő viselkedést mutatnak. Ahhoz, hogy jó kapcsolatot tudjon ápolni gyermekével, nagyon fontos megtalálnia a módját, hogyan tud időt szakítani saját magára, valamint észrevennie, ha pihenésre van szüksége. Ismeri a mondást, miszerint „Először a saját oxigénmaszkját tegye fel"? Nos, ez igaz a gyermeknevelésre is. A fejezetben található tippek és módszerek önnek készültek, saját használatra.

Egy tökéletes pillanat

A legtöbb szülő és tanár nagy álma, hogy végre egy tökéletes napjuk lehessen a gyerekekkel. Egy olyan nap, amelyben nincs verekedés, rugdosás, üvöltözés, és nem hangzik el semmiféle „Nem kényszeríthetsz rá!" kiáltás. A gyerekek különösebb könyörgés nélkül megírják a házi feladatot; fogat mosnak – anélkül, hogy emlékeztetni kellene rá őket; a család jóízűeket beszélget a vacsoraasztalnál; és amikor a szülők lefektetik a gyerekeket, ők csak mosolyognak, mint a kisangyalok.

Bárcsak ilyen boldog és gondtalan lenne az élet! Emlékszem, hányszor kívántam ezt magamban. Ha visszanézek arra az elmúlt tíz évre, amíg a gyermekeimet felneveltem (amelynek egy részében egyedülálló szülőként kellett helytállnom), nem hiszem, hogy valaha is lett volna egy tökéletes napunk.

Sokszor megdöbbenek rajta, hogyan tudtam annyi mindennel boldogulni: teljes munkaidős állás, vacsorakészítés a hétből hat napon, ebédfőzés, sütisütés, házi feladatok, fürdési idő, meseolvasás, gyermekorvoshoz és fogorvoshoz járás, bevásárlás, takarítás, baseball csapat, táncedzés, lánycserkészet, süti árusítása és csomagolása, vasárnapi iskola, szülinapi zsúrok és iskolai színdarabok, bárányhimlő, gyomorrontás, torokgyulladás, a beteg gyermekem ápolása egész éjszaka, szánkózás, korcsolyázás, úszóedzés, ünnepek előtt bevásárlás és ünnepek általában, hóeséssel teli napok, nyári programok, nyaralás megtervezése és megvalósítása, bébiszitter-keresés, idő saját magamra és az elfoglaltságaimra, saját egészségem ápolása (edzés, megfelelő táplálkozás stb.), és abszolút, de abszolút rugalmasság!

Amiben viszont részem lehetett, az számtalan, de számtalan tökéletes pillanat volt. Olyan pillanatok, amelyekért már akkor is nagyon hálás voltam, és amelyekre még ma is emlékszem. Ön is szeretne még több tökéletes pillanatot (és itt értse *a tökéletes* alatt, hogy ön mindent megtesz, amit csak lehet, annak érdekében, hogy olyan szülővé váljon, amilyen lenni szeretne)? Hadd osszak meg önnel pár egyszerű, ám annál hatékonyabb praktikámat:

- Az idő drága, hát meg is becsültem: terveztem, terveztem és terveztem.
- Vasárnap estétől csütörtök estig kikapcsoltuk a tévét (így több időt tölthettünk egymással, és nem kellett azon veszekedni, hogy mit nézzenek, vagy hogy mikor menjenek aludni).
- Volt egy bébiszitterünk, egy tartalék bébiszitterünk, és egy másik tartalék bébiszitterünk.
- Összebeszéltem ismerős szülőkkel, hogy alkalmanként felváltva vigyázzunk a gyermekeinkre, és így egy kis szabadidőt kaphassunk.
- Vasárnap előre megfőztem a hét minden napjára.
- Vasárnap az összes napra előre bekészítettem a tízórait.
- Sok helyzetben megtanultam „nem"-et mondani.
- A gyermekeimet legfeljebb heti két délutáni foglalkozásra írattam be (lehetőleg csak egyre).
- A zongoraleckéket nálunk tartotta meg a tanár (így nem kellett autózni és megvárni az órát).
- Volt egy kosárlabdapalánk az udvarunkban (így mindig tudtam, hol lehetnek a gyerekek).
- Családi programokat csináltunk, különféle játékokkal, puzzle-lal, és rengeteget nevettünk.
- Ha pedig úgy éreztem, hogy túl vagyok terhelve, segítséget kértem barátoktól, rokonoktól vagy szakembertől.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Érzelmi intelligencia és gyermeknevelés

Legyünk őszinték. Van, hogy a gyermeke rosszul viselkedik, ön pedig elveszti a fejét. Máskor a gyerek egész egyszerűen csak gyerekként viselkedik, önt pedig azért idegesíti fel annyira, mert túlterhelt és nem elég türelmes. Lehet, hogy mindkét esetnél azon kapja magát, hogy kijött a sodrából és rárivallt a gyermekére. Ez természetes. A legtöbb szülő nem hibáztatná önt ezért. Ám valóban ez a leghatékonyabb módja annak, ahogy egy ilyen helyzetet kezelhetünk? Valószínűleg nem.

Amikor olyan érzések árasztanak el minket, mint a düh, bosszúság vagy szomorúság, gyakran elveszítjük azt a képességünket, hogy empatikus legyünk és kapcsolódni tudjunk a gyermekünkhöz. Azonban, stresszhelyzetekben és konfliktussal terhelt időszakokban, gyermekünknek pont az empátiára és a kapcsolódásra van a legnagyobb szüksége.

Ez a könyv jó kiindulópont lehet ahhoz, hogy ön és gyermeke kialakítsák azokat a módszereket, amelyek segítenek megküzdeni a bent zajló érzelmi zűrzavarral vagy nehéz helyzetekkel – amelyek az élet természetes velejárói. Mindazonáltal a segítő módszereket csak korlátoltan tudja majd használni, ha nem tanul meg elsőként tudatába kerülni saját érzelmeinek, és annak, hogy azok milyen hatással vannak a tetteire és viselkedésére. Ezért fontos beszélnünk *az érzelmi intelligenciáról (EQ)*. Ha a hiányos EQ-ja vagy önismerete miatt nem tudja, hogy mikor melyik módszerre lenne szüksége, akkor ezeknek az eszközöknek az alkalmazása nem lesz olyan hatékony. Az érzelmi intelligencia szabad választást hagy önnek. És ahogy fejleszti az EQ-ját, fejlődik az a képessége is, hogy ki tudja választani az adott helyzetben megfelelő módszert. Képessé válik arra, hogy nehezebb szülői helyzetekben ösztönös reakció helyett tudatosan reagáljon gyermekével szemben.

Saját EQ-jának fejlesztésével a gyermekének is segít. Ha a gyermeke azt látja, hogy ön a saját érzelmeivel tisztában van és annak megfelelően cselekszik, eltanulja öntől, hogyan tudja ő is a saját EQ-ját fejleszteni. Észre fogja venni, ön milyen eszközök segítségével kezeli a helyzeteket, és ösztönösen elkezdi majd megtanulni, hogy ő miként tudja azokat saját magánál alkalmazni.

Mit jelent az érzelmi intelligencia?

A Google meghatározása alapján az EQ „azon képesség, hogy tudatában vagyunk az érzelmeinknek, képesek vagyunk kezelni és kifejezni azokat, valamint tudatosan és empatikusan jelen tudunk lenni a személyes kapcsolatainkban". Vagyis az EQ gyakorlatilag azt jelenti, hogy képesek vagyunk felismerni és kezelni a bennünk lévő érzelmeket, valamint megérteni mások érzelmeit és kapcsolódni hozzájuk. Azt jelenti, hogy nemcsak felismerjük, hogy egyre ingerültebbé válunk, hanem azt is tudjuk, hogy mit kezdjünk vele. Vagy nem csupán azt tudjuk, mit érez a gyermekünk, amikor mérges, hanem azt is, hogyan tudunk kapcsolódni hozzá az érzelmein keresztül. Ilyen szempontból azt hiszem, méltán tekinthetjük az érzelmi intelligenciát a hatékony gyermeknevelés alapjának. Ez adja meg önnek a képességet ahhoz, hogy dönteni tudjon, hogyan reagál egy adott helyzetben, valamint megakadályozza, hogy az ösztönei eluralkodjanak és átvegyék az irányítást.

Az érzelmi intelligencia négy eleme

Az érzelmi intelligencia nem azt jelenti, hogy egy bizonyos területre tudatosan figyelünk. Az EQ négy alapvető elemből áll. A négy elem:

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

TUDATOSÍTÁS: Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni a saját érzelmi állapotomat.

KIFEJEZÉS: Képes vagyok szabályozni, hogy miként osztom meg az érzelmeimet másokkal.

MEGÉRTÉS: Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni mások érzéseit.

KAPCSOLÓDÁS: Valódi érzelmi kapcsolatom van másokkal.

Ahogy olvassa ezeket az elemeket, talán úgy érezheti, hogy magas érzelmi intelligencia jellemzi önt az egyik területen – mondjuk a megértésnél –, viszont alacsonyabb egy másiknál. Ez teljesen természetes. Az egészséges EQ-hoz azonban mind a négy elem egyaránt szükséges, ezért ezen fogunk dolgozni.

Továbbá az is természetes, hogy az érzelmi intelligenciája a körülményeknek megfelelően változik. Úgy is szoktam fogalmazni, hogy az EQ inkább egy spektrum, nem fekete vagy fehér. Nem arról van szó, hogy vagy van, vagy nincs – a kérdés az, hogy jelen pillanatban *milyen szintű* az érzelmi intelligenciánk. Mivel az EQ változik, egyik nap jobban tudatában vagyunk az érzelmeinknek, egy másikon kevésbé. Nem a tökéletesség a cél. Nincs az az EQ-szint, amelynek birtokában tökéletes szülők lehetünk, mert tökéletes szülő nem létezik. A cél az, hogy amilyen gyakran, amennyire csak tud, legyen jelen tudatosan.

Saját EQ-jának felmérése

Ahhoz, hogy fejleszteni tudja az érzelmi intelligenciáját, először meg kell tanulnia felmérnie azt. Ezáltal felfedezheti, hogy melyek az erősségei, és mely terület az, ahol az EQ-ja edzésre szorul.

Az alábbi módszerrel nagyon egyszerűen fel tudja mérni az érzelmi intelligenciáját. Értékelje magát mind a négy területen (Tudatosítás, Kifejezés, Megértés és Kapcsolódás) a következő skála alapján:

Gyorsan reagáló – hagyja, hogy az ösztönös reakciója határozza meg, hogyan reagál az adott helyzetben; nem képes átérezni, hogy mások (beleértve a gyermekét) hogyan éreznek; és megszakítja kapcsolatait.

Érzéketlen – jelenleg távol van az érzéseitől, egyáltalán nem vonódott be, és kerüli a másokhoz való kapcsolódást.

Zavarodott – képes felismerni és megnevezni a saját érzéseit, abban azonban bizonytalan, hogy mit kezdjen velük, vagy hogy miként kapcsolódjon másokhoz és érezzen együtt velük.

Mélyérzésű – tudatában van a saját érzéseinek, és annak, hogy tud dönteni érzelmei kifejezésének módjáról, abban azonban nem biztos, hogy az adott helyzetben mi lenne a legjobb megoldás.

Teljesen jelen lévő – teljes mértékben tudatában van a saját érzéseinek és lehetőségeinek, képes együttérezni másokkal és kapcsolódni hozzájuk, valamint könnyedén el tudja dönteni, hogy az adott helyzetben milyen reakció a legcélravezetőbb.

Szeretném hangsúlyozni, hogy az érzelmi intelligencia fejlesztése egész életen át tartó tanulást jelent. Ebben soha nem lehet eleget fejlődni. A következő gyakorlatok segítségére lesznek, hogy rögtön neki is foghasson a tanulásnak, felmérhesse érzelmi intelligenciáját, és idővel fejleszteni is tudja azt. Az első gyakorlatot itt, helyben el is végezheti. Ennek segítségével fel tudja mérni a saját EQ alapértékeit a különböző területekre vonatkozóan. Az adott EQ-terület fejlesztésére konkrét „kihívásokat" is kap. A „kihívások" arra szolgálnak, hogy kimozdítsák ön a komfortzónájából, és egy új szemszögből láthasson meg olyan helyzeteket, amelyek bizonyos érzelmeket váltanak ki önben.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

A második gyakorlatot végezheti akkor, amikor dühösnek vagy kimerültnek érzi magát, és így felmérheti, hogy az EQ-ja milyen alapértéket mutat, amikor megpróbáltatások érik. Ezenkívül feladata lesz az is, hogy megpróbáljon olyan konkrét dolgokat felfedezni, amelyek segítik önt abban, hogy ott, az adott helyzetben még magasabb szintű érzelmi intelligenciával lehessen jelen. Ennél a pontnál biztosan szükségét érzi majd, hogy elvégezze az első gyakorlat egyéni kihívását, valamint segítségül hívja a könyv gyakorlatait, hogy a helyzetekből adódó stresszt kezelni tudja.

GYAKORLAT #1

Szánjon pár percet a következő oldalon található „Kiértékelő lap az EQ alapértéke meghatározásához" feladatlap kitöltésére. Ennek segítségével felismerheti, melyek az ön EQ erősségei, és mely területeken lehetne fejlesztenie. Miután kitöltötte a kiértékelést, olvassa végig mindegyik területnél a javasolt kihívásokat. Próbáljon meg annyi kihívást teljesíteni, amennyit csak tud, valamint jegyezze fel magának, hogy melyik feladatot találta hasznosnak.

Ezt a gyakorlatot akkor végezze el, amikor nyugodt és nem kavarognak önben nehezebb érzelmek. A gyakorlat előre felkészíti az érzelmileg viharos helyzetekre, hogy ilyenkor előhívhatók legyenek ezek a képességek, és tudjon mihez fordulni.

GYAKORLAT #2

Ezt a gyakorlatot olyan helyzetben vegye elő, amikor feldúlt vagy telve van nehéz érzelmekkel. Használja a 251. oldalon lévő „Érzelmi intelligencia a nehéz helyzetekben" feladatlapot, karikázza be az összes fő területnél, hogy jelenleg melyik állapot jellemző önre. Majd kövesse a megadott lépéseket, amelyek segítenek kapcsolódni az EQ-jához az adott pillanatban.

Kezdje el rendszeresen használni a 2. számú gyakorlatot, és meglátja, hogy megtanulja majd automatikusan használni ezeket az eszközöket.

Miután mindkét gyakorlattal végzett, töltse ki a 252. oldalon található „Önreflexió" feladatlapot.

Diane Shrock, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Kiértékelő lap az EQ alapértéke meghatározásához

TUDATOSÍTÁS:
Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni a saját érzelmi állapotomat.

AZ ÖN ALAPÉRTÉKE:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

***A tudatosítás** fejlesztéséhez, teljesítse az alábbi **kihívásokat**:*

- Járás vagy ülés közben húzza ki magát a szokásosnál kicsit jobban.
- Mondjon IGEN-t valamire, ami megijeszti (és nyugodtan kezdjen valami kisebb dologgal).
- A hét minden napján írjon le öt érzést, amelyet felfedez magában.

KIFEJEZÉS:
Képes vagyok szabályozni, hogy miként osztom meg az érzelmeimet másokkal.

AZ ÖN ALAPÉRTÉKE:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

***A kifejezés** fejlesztéséhez, teljesítse az alábbi **kihívásokat**:*

- Gondoljon valami negatív dologra, és NE mondja ki hangosan.
- Mondjon most valami kedveset saját magának, akkor is, ha épp nincs kedve hozzá.
- Mondja el valakinek, hogy igazából hogyan érez, akkor is, ha kényelmetlenül érzi magát.

MEGÉRTÉS:
Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni mások érzéseit.

AZ ÖN ALAPÉRTÉKE:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

***A megértés** fejlesztéséhez, teljesítse az alábbi **kihívást**:*

- Hallgasson meg valakit anélkül, hogy közben a saját válaszán gondolkodna.

KAPCSOLÓDÁS:
Valódi érzelmi kapcsolatom van másokkal.

AZ ÖN ALAPÉRTÉKE:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

***A kapcsolódás** fejlesztéséhez, teljesítse az alábbi **kihívásokat**:*

- Dicsérje meg valamiben azt az embert, akivel legközelebb szemkontaktust vesz fel.
- Írjon egy rövid üzenetet valakinek: „Eszembe jutottál ma."
- Gondoljon vissza egy olyan pillanatra, amikor bízni tudott valakiben vagy valamiben.

Diane Shrock, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Érzelmi intelligencia a nehéz helyzetekben

TUDATOSÍTÁS:
Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni a saját érzelmi állapotomat.

AZ ÖN JELENLEGI ÁLLAPOTA:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

ÚTMUTATÓ LÉPÉSEK:
Soroljon fel három érzelmet, amelyet jelen pillanatban felismer magában:

-
-
-

KIFEJEZÉS:
Képes vagyok szabályozni, hogy miként osztom meg az érzelmeimet másokkal.

AZ ÖN JELENLEGI ÁLLAPOTA:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

ÚTMUTATÓ LÉPÉSEK:
Soroljon fel három olyan módot, amelyben jelen pillanatban megfelelően ki tudná fejezni az érzéseit:

-
-
-

MEGÉRTÉS:
Pontosan fel tudom ismerni és el tudom fogadni mások érzéseit.

AZ ÖN JELENLEGI ÁLLAPOTA:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

ÚTMUTATÓ LÉPÉSEK:
Soroljon fel három érzelmet, amelyet jelen pillanatban felismer a gyermekénél (ha nem tudja, kérdezze!):

-
-
-

KAPCSOLÓDÁS:
Valódi érzelmi kapcsolatom van másokkal.

AZ ÖN JELENLEGI ÁLLAPOTA:
1. Gyorsan reagáló
2. Érzéketlen
3. Zavarodott
4. Mélyérzésű
5. Teljesen jelen lévő

ÚTMUTATÓ LÉPÉSEK:
Soroljon fel három olyan lehetséges lépést, amellyel jelen pillanatban kapcsolódni tudna a gyermekéhez:

-
-
-

Diane Shrock, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP

Önreflexió

Az érzelmi intelligencia gyakorlatok után mindig nagyon hasznos átgondolni a tapasztalatait. Szánjon rá pár percet, hogy leírja őket.

- Mi volt a segítségére?

- Mi az, amit legközelebb szívesen kipróbálna?

- Ön szerint hogyan tudná érzelmi intelligenciáját használni a jövőben?

Diane Shrock, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Figyelem, édesanyák! Vegyék észre, hogyha túlterheltek

Az, hogy belevágott ebbe a könyvbe, illetve ebbe a fejezetbe, már önmagában elárul önről valamit. Elkötelezte magát amellett, hogy teljes odaadással segítse gyermekeit eredményes, felelősségteljes felnőttekké válni. Nagyon szereti őket, és azt szeretné, ha megvalósíthatnák az álmaikat. Mindamellett egy másik része úgy érzi, majd összeroskad a terhek alatt, ahogy ebben a mai világban igyekszik megfelelni a gyermeknevelés kihívásainak.

Állása van vagy saját vállalkozása. Szeretne valami többet tenni a közösségért, kiállni jó ügyekért. És szeretne nagyszerű anyuka lenni.

Vezeti a háztartást, és gondoskodik mindarról az iskolai és iskolán kívüli teendőről, amelyet a társadalmunkban a jó élethez szükségesnek tekintünk. Nem csoda, hogy túl van terhelve, ha mindezt a „szükségeset" megpróbálja kézben tartani. Tudja, hogy valamin változtatni kellene, de még csak belegondolni sem mer, hogy valamiből esetleg lejjebb kell adnia. Így hát továbbra is igyekszik a jelen állapotot fenntartani.

Napok, hónapok telnek el, és bár nem történik különösebb változás, ön valamivel fáradtabbnak és frusztráltabbnak érzi magát. Lehet, hogy felveszi a mosolyát, és úgy tesz, mintha minden a legnagyobb rendben lenne, ám közben legbelül kimerültség, bűntudat és boldogtalanság gyötri, mert – bár mindent kézben tart – úgy érzi, soha nem tud igazán megfelelni. Így hát szép csendben őrlődik a nyomás alatt:

- Nyomás, hogy megpróbáljon olyan lenni, aki nem ön.
- Nyomás, hogy megfeleljen valaki más (gyakran idejétmúlt) nevelési mintájának.

Egyszerűen nem boldogulhat mindezzel. Megvan a saját küldetése és céljai. Sok kincs rejtőzik önben önmaga, a gyermekei és a világ számára. Azonban hitelesnek kell lennie önmagával szemben, hogy ezeket a kincseket kibontakoztathassa. Ehhez elsőként meg kell ismernie és el kell fogadnia, hogy ön kicsoda, és hogy miért van ott, ahol van, hogyan van jelen az életében. Ez a megértés és elfogadás tudja megteremteni azt a belső összhangot, amely saját maga számára és a gyermeknevelésében is nélkülözhetetlen. A változás önnél kezdődik, ugyanis nem tud olyasmit továbbadni gyermekeinek, ami önben sincs meg.

Ha feladja a saját maga ellen folytatott küzdelmet, és nem próbál már olyanná válni, amit a társadalom vagy a környezete elvárna öntől, akkor ki tudja deríteni azt, hogy mire van szüksége önnek és a családjának, és békét tud majd találni önmagában.

Harmóniában kell élnie. Ismernie kell önmagát, és ezalatt azt értem, hogy valóságosan ismernie kell, hogy kicsoda. Tudnia kell, mik az adottságai, mik a céljai, és mi is pontosan az ön útja.

Létezik egy belső térkép önmagához, melyet ha megtanul olvasni, akkor ezzel a térképpel útmutatást kaphat és összhangba kerülhet saját magával. Ha ez sikerül, képessé válik arra, hogy gyermekeivel szemben is ugyanezt tegye.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Ha harmóniában tud élni, az mindenre kihat:

- a döntéseire;
- a gyermeknevelésére;
- arra, hogy hol talál beteljesülést és értelmet az életének;
- a boldogságára.

Ha a saját igazsága szerint él, magabiztosságot nyer, hogy jó úton jár a gyermekei nevelésében.

Bízni fog abban, hogy jól döntött.

És békében lesz saját magával.

Laura Greco, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

KOMMUNIKÁCIÓ

Figyelem, édesapák! Tanuljanak meg magabiztossággal sebezhetőnek lenni

Ahogy az elmúlt évtizedek alatt az ADHD vagy autizmus spektrum zavarral küzdő gyermekek szüleivel dolgoztam együtt, gyakran szükséges volt megtanítani mind a gyermeknek, mind a szülőknek, miként tudják elfogadni saját sebezhetőségüket. Ez teszi ugyanis képessé az embert arra, hogy segítséget kérjen (és kapjon), amikor szüksége van rá.

Az volt a tapasztalatom, hogy a mi kultúránkban igencsak kihívást jelent az édesapáknak, hogy ezzel az elgondolással azonosulni tudjanak. Ezt a gyengeség jelének tartják, egyfajta támadásnak élik meg a saját meggyőződésükkel szemben, hogy mit jelent férfinek lenni.

Nagy áttörést tapasztaltam a gondolkodásukban, miután rátértünk a következő kérdésre: „Hogyan fogalmazná meg, mi a sebezhetőség?"

A válaszaikban többnyire a következőket érintették:

- kudarc
- gyengeség
- puhányság
- túl érzelmes
- védtelen a támadással szemben

Nos, én sem szeretnék sebezhető lenni, ha az ezeket jelentené. Ugyanis, ha a legközelebbi kapcsolatainkról van szó (pl. feleségünkről, gyermekeinkről), sebezhetőségünk a kulcsa annak, hogy segítsünk nekik mélyebben kapcsolódni hozzánk és saját magukhoz. Ami a legfontosabb, hogy ezáltal tanulják meg gyermekeink, miként tudják feldolgozni érzelmeiket, és ezzel segíteni másoknak – anélkül, hogy bármit várnának érte cserébe; továbbá így fejlődik érzelmi intelligenciájuk, együttérző képességük és ellenálló képességük. A gyermekeink úgy tudják leginkább megtanulni ezt, ha mi felfedjük előttük a saját sebezhetőségünket.

Klinikai szakemberként az egyik legnagyobb erősségem, hogy hajlandó vagyok a páciensemmel szemben sebezhetőnek mutatkozni. Ami arra késztet, hogy ezt tegyem, és egyben lehetővé is teszi, az a sebezhetőségről alkotott képem. Számomra ugyanis sebezhetőnek lenni azt jelenti, hogy teljes emberi valómban tudok jelen lenni, és a másiknak is meg tudom engedni, hogy ugyanezt tegye. Ilyen értelemben a sebezhetőség vezető szerepet jelent, semmint alárendeltet. Ha teljes emberi valómban vagyok jelen, az azt jelenti, hogy elfogadom a saját tökéletlenségeimet, nem pedig megpróbálom elfedni azokat, mintha nem is léteznének. Ha ön megnyílik egy másik ember előtt, látni fogja, mennyi mindenben hasonlít mindnyájunk útja, ahogy kutatjuk az emberi lét értelmét. Megnyílik sebezhető, teljesen emberi mivoltában, ezzel példát mutat, és meghívja a másikat, hogy ő is ugyanígy tegyen, azzal az ígérettel, hogy önnel biztonságban lesz.

Ha így meg tud nyílni, hogy a másik javára tegyen, az azt bizonyítja, hogy nagyszerű, erős vezető. Egy ilyen helyzetben segít a másik embernek megtapasztalni a sebezhetőség csodálatos erejét. Támogatja annak megismerésében, milyen érzés egy másik emberrel lenni úgy, hogy teljesen önmagát adja, ítélkezés nélkül. Micsoda ajándék, amit ezáltal adhat!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Könnyű mondani, nem igaz? A következő lépés az, hogy megtanulja megnyitni a szívét, és így azzá a sebezhető családfővé váljon, akire a családja már oly régóta vár. Hogy támogatást nyújtsak önnek ezen az úton, a következő kérdéseket ajánlom átgondolásra:

- Milyen az a sebezhetőség, melyet kimutatva erősnek érzem magam?
- Az életemben ki az, aki előtt teljesen sebezhető tudok lenni, és biztonságban érezhetem magamat?
- Mit csinál vagy mond, amiben követhetném a példáját?
- Kihez fordulhatok segítségért, a sebezhetőség tanulásának folyamatában?
- Ha egy dolgot tehetnék azért, hogy sebezhetőbb lehessek másokkal szemben, mi lenne az?

Brian King, mentálhigiénés terapeuta, LCSW

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Rend a lelke mindennek

„Ha az otthonunkban nem találunk rendet, akkor semmiben sem találunk." – Henrietta Ripperger

Nemrég bukkantam rá erre az idézetre, amely megállásra késztetett, és elgondolkodtatott. Nagy igazságot mond ki: a rendetlen szobák, a koszos edények, a fiókokban uralkodó káosz és a rendszertelen étkezések mind nagy hatással vannak életünk mindennapjaira. Én személy szerint például tudom, hogy ha nincs rend az otthonomban, nem érzek rendet a lelkemben sem. Tulajdonképpen úgy is fogalmazhatnánk, hogy a rendetlen, zűrzavaros külső környezetünk valójában csak tükröződése a saját lelki állapotunknak. Tapasztalatból tudom én is: ha rendet teszek a környezetemben, az visszahat a bensőmre.

Eszembe jutott, mennyi csodálatos pillanattal és letisztult gondolkodással ajándékozott meg az a rend, amelyet sikerült kialakítanom és beépítenem az életembe azokban az években, amikor a gyermekeimet neveltem fel. Nem kellett rendetlen szobák, zsebpénz, kimenő vagy házi feladatok miatt veszekednünk, mert mindegyiknek megvolt a maga rendje. Vegye fontolóra egyfajta rendszer bevezetését az alábbi területeken, hogy így lehessen valóban „rend a lelke mindennek":

- rendszeres nagybevásárlások
- lefekvési idő rendje
- étkezések meghatározott ideje
- nagytakarítás napjának meghatározása
- nagymosás napjának meghatározása
- heti menü megtervezése
- tévénézés/internethasználat rendje
- zsebpénz
- házi feladat elkészítésének ideje

A rendszeresség és az időbeosztás a kulcsa mindennek. Ezek segítségével tudtuk kialakítani azt a rendet, amelyre mind nekem, mind a gyermekeimnek nagy szüksége volt, hogy mozgalmas, tartalmas és eredményes életet élhessünk.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Ötletek esős napokra: Művészi alkotás a kreativitás serkentésére

Hideg van, nagyon hideg, és esik az eső – pontosan olyan az idő, amikor az ember legszívesebben ki se tenné a lábát otthonról. Azonban az is biztos, hogyha az egész napot bent töltik, estére idegileg ki fog merülni (gyermekei balhéitól, civakodásától, valamint attól, hogy folyton nyaggatják, vagy éppen önnek kell valami miatt nyaggatni őket); gyermekeitől pedig nagy valószínűséggel megvon majd minden lehetséges játékot vagy kiváltságot a nap folyamán, ami csak szóba jöhet. Aztán pedig nézheti az önre meredő, savanyú, búskomor arcukat a nap hátralévő részében.

Elképzeli a helyzetet: valószínűleg már kijátszotta a TV-kártyát, ám egy idő után, ahogy szinte maga előtt látja, miként válnak gyermekei mozdulatlan zombikká a képernyő előtt, megesik rajtuk a szíve. Tudja, hogy nem egészséges órák hosszat egy beszélő doboz előtt ülni, ugyanakkor kifogyott az ötletekből, hogy mivel tudná még lekötni őket. Miért nem tudják elfoglalni saját magukat valamivel, illetve miért nem tudnak egyedül vagy akár közösen játszani? Megmondom, miért.

Mert a gyerekek ugyanúgy kifogynak az ötletekből, ahogy ön is. Ahhoz vannak hozzászokva, hogy kikapcsolódásként tévét néznek, videójátékokkal játszanak vagy számítógépeznek. Ritkán fordul elő, hogy egy egész napjuk szabad, és azt nekik kell kitölteni valamivel.

- Önre van szükségük, hogy keretet állítson fel a napnak, és ötletekkel szolgáljon a számukra.
- Önre van szükségük, hogy lángra lobbantsa kreativitásuk szikráját.
- Önre van szükségük, hogy kikapcsolja a tévét, így lehetőségük lesz arra, hogy tudjanak gondolkodni, tanulni és alkotni.

Az alábbi ötletek kreatív időtöltésre adnak lehetőséget, és még különösebb előkészület sem szükséges, az alapanyagokat otthon is megtalálja hozzá:

Színes gyurma: a színes gyurma készítése egy egyszerű, de nagyszerű játék a kicsiknek. Hagyja, hadd maszatoljanak a gyerekek. Később, ha a gyurma megszáradt, sokkal könnyebb lesz feltakarítani. Ezt az egyszerű receptet használhatja hozzá:

- 2 bögre liszt
- 3 evőkanál borkősav
- ½ bögre só
- 4 evőkanál olaj
- ½ bögre forró víz
- ételszínezék

Keverje össze a száraz összetevőket. Majd öntse egy másik tálba az olajat, az ételszínezéket és a forró vizet. Ezeket keverje össze, majd adja a száraz összetevőkhöz. Várja meg, amíg kihűl, majd gyúrja egységes masszává.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Ha a gyurma túl száraz, adjon hozzá még vizet – egyszerre mindig csak egy keveset. Ha a massza morzsálódik, gyúrjon hozzá egy kis olajat. Tárolja jól záródó dobozban.

Egyéb ötletek:

- **Kincsesláda cipősdobozból:** mindössze színes magazinokra és folyékony ragasztóra van szükség ehhez a nagyszerű művészi alkotáshoz. Díszítsék ki a gyerekek a dobozokat. Ha kész, használhatják kincsesdobozként.
- **Családi fotómontázs:** keresgéljen a fotók között, majd adja oda a fényképeket a gyerekeknek. Vágják ki, majd készítsenek fotómontázst a képekből – például egy családi nyaralás emlékéről.
- **Iskolásdi:** állítsanak fel egy osztálytermet, játsszák azt a gyerekek, hogy ők a tanárok és egymást tanítják.
- **Kincskereső:** játsszanak benti kincsvadászatot.
- **Piknik:** ebédidőben piknikezzenek a nappaliban. Üljenek a leterített strandtörölközőkre, és fürdőruhában ebédeljenek, hogy feldobják kicsit a megszokott rendet.
- **Erőd:** építsenek erődöt a gyerekek székekből és szőnyegekből.
- **Színdarab:** adjon a gyerekeknek egy zsákot tele különböző tárgyakkal, majd a tárgyak felhasználásával adjanak elő rövid kis humoros jeleneteket.

Ön pedig nyugodtan dőljön hátra, és figyelje, milyen jól mulatnak gyermekei, miután kaptak egy kis löketet ahhoz, hogy kreativitásukat szabadjára engedve tudjanak játszani.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

GYAKORLAT

Szülő-gyermek határok: Elérhetőségzsetonok

Kor: 4–6

Cél: Segíteni, hogy a gyermekek megtanulják figyelemmel kísérni önmagukat, amikor kapcsolódni akarnak a felnőttekhez – különösen, ha a felnőtt éppen nagyon elfoglalt.

Kisebb gyermekek olykor nehezebben értik meg, hogy mi, szülők, nem tudunk mindig a rendelkezésükre állni, illetve állandóan velük és az igényeikkel foglalkozni. Még ha el is magyarázzuk nekik, hogy egy kis ideig még dolgoznunk kell, vagy meg kell főznünk a vacsorát, és legyenek addig az apukájukkal, nagyobb testvérükkel vagy a bébiszitterrel – nem értik meg egykönnyen, és továbbra sem hagyják, hogy befejezhessük azt, amit éppen csinálunk.

Kellékek:

- kartonpapír
- olló
- ragasztó
- az alábbi zseton sablonok

Útmutató:

1. Készítsen egy három zsetonból álló készletet. Felragaszthatja kartonpapírra a lap alján található sablonokat, vagy elkészítheti a sajátját.
2. Amikor valamilyen dolga akad – például munka, háztartási teendő, vagy csak szeretne egy kis időt saját magára (és van valaki, aki addig felügyel a gyermekre) –, adja oda a három zsetont a gyermekének, és magyarázza el neki, hogy ezek a zsetonok arra vannak, hogy bármivel, akármilyen indokkal odamehessen önhöz.
3. Ha odamegy önhöz, adnia kell egy zsetont. Miután kifogyott a zsetonokból, nem jöhet oda már más dologgal, hacsak nem valami nagyon fontos dologról van szó, például, ha megsebesült.
4. A zsetonok számát variálhatja aszerint, hogy mennyi időre van szüksége, és/vágy hogy milyen idős a gyermeke.

Priscille d'Arifat-Koenig, gyermeknevelési coach

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Szabadidő? Az meg micsoda? Törődni saját magunkkal

Legyen akár szülő, akár szakember – vagy éppen mindkettő –, elengedhetetlen, hogy rendszeresen töltekezni tudjon. A könyvben újra és újra annak fontosságát hangsúlyozom, hogy teljességgel jelen tudjon lenni a gyermekei számára, és ne hagyja figyelmen kívül a viselkedésükben fellépő negatív változásokat. Ugyanolyan fontos azonban, hogy legyen szabadideje, melyet a gyermekek nélkül tölthet.

Sokszor nagy kihívást jelent, hogy az ember saját magára időt szakítson, ha gyermekeket nevel, és/vagy gyermekekkel dolgozik. Ami azt illeti, teljes képtelenségnek hangzik, ha összevetjük a munkát, a mindennapos, hosszú ingázásokat, a háztartási teendőket, a gyerekek különóráit, a szennyest, főzést, bevásárlást, takarítást stb. – nem fáradt még el?

Hova is tudná beilleszteni a helyes étkezést, a testmozgást, a társas együttléteket, az egyedül töltött időt, az elmélkedésre, illetve a szórakozásra szánt időt, vagy éppen a szimpla semmittevést? Szeretném, ha most egy kis kutatást végezne, méghozzá megnézné, hogy pontosan mikor és mire szán időt.

Figyelje meg a következőket:

- Hányszor nézi meg az e-mailjeit, a telefonját, a közösségimédia-oldalakat, és így tovább?
- Milyen gyakran fordul elő, hogy megzavarja valami abban, amit éppen csinál, ezért abbahagyja azt, és csak később tér vissza hozzá, majd elölről kezdi?
- Milyen gyakran improvizál tervezés helyett, és gyárt plusz munkát ezáltal magának?
- A lefekvési és étkezési rendjét.

Használja a következő oldalon lévő feladatlapot annak felismerésére, hogy melyek azok a mindennapi tevékenységek, amelyek feleslegesen rabolják az idejét. Ha ezzel elkészült, jegyezze fel magának azokat a dolgokat, amelyekre időt szeretne szánni. Mindezek segítségével értékes időt takaríthat meg magának, és lehetőséget teremthet arra, hogy tudjon „semmit tenni", könyvet olvasni, vagy éppen hátradőlni és pihentetni azokat a szorgos lábakat!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

FELADATLAP SZÜLŐKNEK

Időt szakítani magamra

Sorolja fel azokat a tevékenységeket, amelyekkel csak elpazarolja az idejét:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sorolja fel azokat a tevékenységeket, amelyekre szeretne időt szánni:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Határozza meg, hogy azokat a tevékenységeket, amelyekre időt szánna, mely időpazarló tényező helyére tudná beilleszteni. Kösse össze egy vonallal a második lista és az első lista egyes elemeit aszerint, hogy az egyes dolgokat melyik helyére tudná behelyettesíteni.

Tud például egy olyan elfoglaltságot mondani, amely korábban az élete részét képezte, de a gyermekek születése után felhagyott vele – például hangszeren játszott, edzeni járt, festett, kézműveskedett, vagy valami hasonlót csinált? Élje át újra fiatalságát, és kezdjen bele ezekbe a dolgokba megint. Talán pont ebből tud majd feltöltődni, hogy ismét nyugodt, békés szülő lehessen.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Kettesben töltött idő

Teljesen lefoglalja az, hogy rendben tartsa az otthonukat és mindennap meleg étel kerüljön az asztalra? Talán az, hogy meglegyen a napi edzése, megfelelően táplálkozzon, figyeljen a testsúlyára, legyen egy jól fizető állása, társasági életet éljen és kiteljesedhessen? Hogy a lehető legjobb édesanya vagy édesapa legyen?

Úgy érzi, valami hiányzik? Feltűnt önnek, hogy:

- a párjával nem töltenek időt kettesben?
- a párjával nem jutnak megoldásra a veszekedéseik során?
- úgy érzi, folyton csalódást okoz neki?
- több intimitásra, romantikára vágyik a kapcsolatukban?
- van olyan közös álmuk a párjával (például egy nyaralás), amelyről nem tudják, hogyan valósíthatnák meg?
- egy fennálló probléma sok feszültséget okoz a kapcsolatukban (pl. nehézségek a gyermekükkel, munkahelyi gondok, termékenységi problémák, vagy a párja családjával való kapcsolata)?
- az életében egy nagyobb változáson megy keresztül, például új munkahelye van, kisbabájuk született, egy új kapcsolatba/házasságba lépett, a gyermekei felnőttek és kirepülnek, vagy egy idősebb korú szülőjéről kezdett el gondoskodni?

Nem gondolja, hogy épp itt az ideje több figyelmet szentelni a párjával való kapcsolatának? „De hát mind a ketten teljes munkaidőben dolgozunk, és a gyerekek is a teljes figyelmünket igénylik!" Ha többet fektet a kapcsolatukba, az a lista első helyére fogja emelni mindkettőjüket. Ha gondját viselik egymásnak és kölcsönösen támogatják egymást, sokkal könnyebben vesznek majd minden más akadályt.

Lépések, hogy oda tudjanak figyelni egymásra (és saját magukra):

- Ha szükséges, vegyenek fel bébiszittert, és menjenek el heti egyszer valahova kettesben. Jelöljenek ki egy estét, és ragaszkodjanak is ahhoz. Nem kell feltétlenül a szombatnak lennie! Nem számít, mivel töltik az időt – akár elmehetnek bevásárolni is együtt. A lényeg, hogy kettesben tudjanak lenni.
- Az estéikben határozzák meg azt az időszakaszt, amikor „szolgálaton kívül" vannak. Például beszéljék meg a gyerekekkel: „Fél 9-kor van a lefekvés ideje, onnantól mi szabadságon vagyunk, senki ne zavarjon minket." Legyenek következetesek ebben, gondoskodjanak róla, hogy esténként legalább egy órájuk legyen kettesben egymással.
- Fedezzenek fel és próbáljanak ki új dolgokat, hobbikat, amelyek mindkettőjük érdeklődésének megfelelnek. Ahogy a gyermekeik idősebbek lesznek, átállhatnak rá, hogy ezeket a tevékenységeket együtt végzik – legyen az futás, teniszezés, tánc, síelés, fotózás vagy túrázás.
- Beszélgessenek bensőséges témákról, és tervezzenek be olyan alkalmakat, amikor teljesen magukban lehetnek és újra egymásra találhatnak. Vegyék észre, ha a párjuk valami kedves dolgot tesz, és jelezzék vissza neki.
- Tudatosan legyenek jelen a kapcsolatukban, szenteljenek elég figyelmet annak.

Ezek a lépések nem jönnek maguktól, tervezésre és szervezésre lesz szükségük a megvalósításukhoz. A befektetett energia viszont meghozza a gyümölcsét. Bár azt is el kell fogadni, hogy lesznek napok, amikor a tiszta ruhák nem sorakoznak majd szépen összehajtva, vagy amikor reggel pár koszos edény fogad a mosogatóban az előző napról, azonban néha lehet, hogy egy-egy ilyen hétköznapi feladat elengedése a lehető legjobb befektetés!

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Kösse le gyermekeit, amíg otthonról dolgozik

Egyre több szülő dönt amellett, hogy otthonról végzi a munkáját, ami olyan szempontból jó hír, hogy ezáltal gyakrabban lesznek elérhetőek a gyermekeik számára. Ugyanakkor családos emberként sok kihívással kell majd szembenéznie, ha otthon akar dolgozni. Például:

- korlátok felállítása;
- rendszeres félbeszakítás munka közben;
- a munka és a család közti egyensúly megtalálása.

Tippek a határok kijelöléséhez:

- Készítsen napirendet. Akár munkanapokról, vagy munkadélutánokról, -estékről van szó, tisztázza a családjával, hogy mettől meddig kell dolgoznia. A beosztását kifüggesztheti a konyhában, vagy a dolgozószobája ajtajára. Ha akkor kell dolgoznia, amikor a gyermekei már otthon vannak (iskola után), szervezze meg, hogy a hét egy-két napján egy idősebb diák (mint bébiszitter) jöjjön át játszani velük, vigyázni rájuk.
- A munkaideje végén kapcsolja ki a számítógépét, tegyen rendet az íróasztalán, és írja fel a másnapi teendőit egy listára. Miután felállt a munkától, ne fogadjon több telefonhívást, és ne válaszoljon meg e-maileket munkaügyben. Gondoljon arra: ha az irodában dolgozna, nem tudna a munkaidőn kívül beérkező üzenetekről másnap reggelig. Ezek a lépések segítenek önnek, hogy maga mögött tudja hagyni a munkáját, és élvezhesse a családjával töltött időt.
- Ha a dolgozószobája egyben közös családi tér is, próbálja meg elkülöníteni az iratait és a dossziéit. Ha a gyerekek az ön „munkagépét" használják házi feladataik megírásához és internetezéshez, tanítsa meg őket új mappát létrehozni, így mindenki külön helyen tárolhatja a dokumentumait. Pontosan tisztázza a gyerekekkel, mit szabad letölteniük, és mit nem. Ez megkönnyíti a dolgát abban, hogy ne kelljen annyit könyörögnie a gyerekeknek, hogy szakadjanak el a gép elől, emellett sokkal jobb hangulatú lesz a családjával folytatott kommunikáció.
- Hozzon létre egy külön telefonszámot a munkaügyek bonyolítására. Így megelőzheti, hogy kéretlen hívások zavarják, és egy tiszta vonal áll rendelkezésére a munkahelyével való kommunikációja során. Ha megengedhetik maguknak, érdemes külön számítógépet is beszerezni a család számára.
- Vonja be iskoláskorú gyermekeit, hogy segítsenek olyan kisebb irodai munkákban, amelyekkel elboldogulnak. Például bélyegezhetnek borítékot, segíthetnek adatbázist létrehozni, vagy a nem kívánt iratokat széttépkedni. Ha a munkájukért cserébe díjazást is ígér (valamilyen különleges programlehetőséget vagy pénzt), egész biztosan be fognak szállni. Ezáltal arra is felhívja a figyelmüket, hogy milyen fontos az ön munkája az egész család számára.
- Ha van rá lehetőség, alakítson ki a dolgozószobájában olyan részeket is, ahol a gyermekei dolgozhatnak a leckéjükön és különféle iskolai feladatokon, amíg ön a saját munkájával halad. Ilyen módon időt tölthet gyermekeivel, mialatt ők is és ön is a feladataikkal foglalatoskodnak.

Ön döntött amellett, hogy otthonról végezze a munkáját, és a gyermekei szerencsések, hogy így mindig a közelükben lehet. Tegye még élvezetesebbé azt az időt, melyet a gyermekeivel tölt, keressen új, kreatív módokat arra, hogyan vonhatná be őket a munkájába – ezzel még több lehetőséget teremtve a velük való együttlétnek.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Van kialakult ritmusa az életének?

Gondoljon csak a világra: nappalok és éjszakák; évszakok; apály és dagály; napok, hónapok és évek. A természetnek van saját ritmusa, ahogy nekünk is: az a rend, amelyet az életmódunk által alakítunk ki. Önnél ez miként működik? Van megszokott ideje annak, hogy mikor fekszik le, mikor étkezik, tart pihenőt, dolgozik, edz vagy valamilyen mozgást végez? Vagy azzal telnek a napjai, hogy megpróbálja kezelni az ön körül uralkodó káoszt, és elhárítani az akadályokat rendszerint spontán reagálva?

Ha az utóbbi eset áll fenn, a nap végére valószínűleg teljesen kimerül. A rend segít abban, hogy gazdálkodni tudjunk az energiáinkkal, és így mindig maradjon bőségesen tartalékunk is. A káosz szétszórtságot, rossz alvást, nem megfelelő táplálkozási szokásokat és szorongást eredményez. Mindez pedig végeredményben a kapcsolatainknak árt.

Mit szólna ahhoz, ha a napjait és éjszakáit egy olyan rendszer szőné át, amelyet könnyű és még élvezetes is megvalósítani? Belevágna?

A következőkben azokat a technikákat mutatom be, amelyeknek az évek során nagy hasznát vettem, hogy fel tudjak állítani egy keretrendszert az életemben – ezzel időt spórolva azokra a dolgokra, amelyek igazán fontosak számomra:

- Amikor vacsorát főz, vegye a recept hozzávalóinak legalább kétszeresét. Fagyassza le a megmaradt adagot, és címkézze fel az aznapi dátummal. Így nyerhet egy későbbi főzésmentes estét magának. Ha ráérez a dologra, már csak párszor kell majd főznie egy héten, mert mindig lesz valami finom és egészséges a mélyhűtőben, amit felengedhet, megmelegíthet és feltálalhat. (Hurrá! Több idő marad pihenésre, és hogy a szeretteivel lehessen!)
- Döntse el, mikor szán időt a napjában a mozgásra, és rögzítse a naptárában ezt az időpontot. (A tudományos kutatások eredményei alapján, egyre inkább hangsúlyozzák a rendszeres testmozgás fontosságát – nemcsak a testi, hanem a lelki egészségünk megőrzése érdekében is.) Végezzen különböző mozgásokat mindennap, például menjen fel és le a lépcsőkön tízszer egymás után, sétáljon egy rövidet a háztömb körül, gyakorolja a kedvenc jógaállásait, dolgozzon állva az íróasztalánál munka közben, és így tovább. (Hurrá! Még ha nem is sikerült eljutnia edzőterembe, mégis mozgott a nap során!)
- Határozza meg, mikor kell lefeküdnie ahhoz, hogy legalább hét órát aludni tudjon. (Én mindig kilenccel tervezek!) Lefekvés előtt harminc perccel kapcsolja ki a tévét, laptopját, iPadjét, és tegye le a telefonját is. Helyette olvasson könyvet, újságot, vagy csináljon valami olyasmit, ami segít a megnyugvásban, ellazulásban, például vegyen egy forró fürdőt, meditáljon vagy írjon naplót.

A ritmus nagyban összefügg a tervezéssel. Persze, függetlenül attól, mennyit tervezünk, az élet gyakran közbeszól és a dolgok összekuszálódhatnak – pont ahogy egy hurrikán, hóvihar vagy földrengés lesújt. Utána azonban minden lecsendesedik egyszer, és ha megvan a tervünk még azelőtt, hogy a katasztrófa lesújtana, sokkal könnyebb lesz visszaállítani a megszokott ritmusunkat.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

ÖSZTÖNZÉS

Mi a közös a gyermekekben és az uborkában?

Pár évvel ezelőtt egy kis veteményeskertet alakítottam ki, benne salátával, zöldbabbal, paradicsommal, uborkával és fűszernövényekkel. Mindennap kimentem megnézni a növényeket. Hetekig alig történt valami változás. Majd egy nap megint kimentem reggel a kerthez. Nem hittem a szemeimnek! A paradicsomok háromszor akkorára nőttek, mint előző nap voltak, a saláta kétszer akkora volt, az uborka szára pedig felkúszott a kerítésre, és többször körbetekeredett rajta, ezzel erős tartást adva a növénynek. A kertemben robbanásszerű változás következett be, és úgy tűnt, mintha az éjszaka alatt történt volna mindez.

Ez a kis csoda eszembe juttatta a saját gyermekeimet. Olyan kicsik voltak, aztán elérkezett egy nap – már nem tudnám megmondani az idejét –, mikor az uborka szárához hasonlóan egyszerre nagyobbak lettek, mint én, önállóvá váltak, és én már nem voltam része az életük minden területének… felnőttek.

A percek, órák, napok, hónapok és évek egy szempillantás alatt elszállnak. A fényképeim bizonyítják csak, hogy mindez valóban megtörtént. Emlékszem egy-egy momentumra, ám van olyan rész, melyet teljes homály fed.

Ha visszanézek erre az időre, tudom, mindent megtettem, hogy figyeljek rájuk és beszélgessek velük, és megragadtam minden lehetőséget, hogy csodálatos élményeket teremtsek a számukra. Ma pedig mindkét gyermekemmel nagyon jó és szoros kapcsolatom van.

Számtalanszor hallotta már a mondást: „Most használja ki, hogy időt tölthet velük, mert amikor a legkevésbé számítana rá, egyszer csak egy szempillantás alatt felnőnek, és kirepülnek."

Elsőként kezdje azzal, hogy naponta ötször a gyermeke szemébe néz. Ne vegye le róla a pillantását. Lehet ugyanis – de csak lehet –, hogy pont a saját szemével fogja látni, amint csoda történik.

Copyright © 2021 Susan Epstein: *Kreatív intervenciók a kihívást jelentő gyermek- és kamaszviselkedések kezelésére.* Minden jog fenntartva © Z-Press Kiadó

Irodalomjegyzék

Barkley, R.A., & Benton, C. (2013). *Your defiant child, second edition: Eight steps to better behavior.* New York, NY: The Guilford Press.

Bradbury, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0.* Har/Dol En edition. San Diego, CA: TalentSmart.

Bronson, P., & Merryman, A. (2009). *Nurtureshock: New thinking about children.* New York, NY: Twelve.

Cardone, G. (2011). *The 10X rule: The only difference between success and failure.* Hoboken, NJ: Wiley.

Crawford, C. (2009). *The highly intuitive child: A guide to understanding and parenting unusually sensitive and empathic children.* Alameda, CA: Hunter House, Inc.

Dilley, J. (2015). *The game is playing your kid.* Minneapolis, MN: Bascom Hill Publishing.

Epstein, S. (2007). *Taking back your parenting power system: How to get control of your kids in 30 days or less: The secret formula to powerful parenting.* New London, CT: Shining Star Publishing.

Epstein, S. (2008). *Are you tired of nagging? Get your kids to cooperate: How to raise well-behaved children.* New London, CT: Shining Star Publishing.

Epstein, S. (2012). *Over 60 techniques, activities & worksheets for challenging children & adolescents.* Eau Claire, WI: Premier Publishing & Media.

Epstein, S., & Rosenkrantz, D. (2010). *Your out of control teen: The little book with a lot of attitude: A guide to effective parent-teen communication.* New London, CT: Shining Star Publishing.

Freeman, J., Epston, D., & Lobovits, D. (1997). *Stories of hope. In Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families.* New York, NY: Norton.

Garland, T. (2014). *Self-regulation interventions and strategies: Keeping the body, mind & emotions on task in children with autism, ADHD or sensory disorders.* Eau Claire, WI: Premier Publishing & Media.

Ginsburg, K.R. (2002). *„But I'm almost 13!": An action plan for raising a responsible adolescent.* New York, NY: Contemporary Books.

Ginsburg, K.R. (2006). *A parent's guide to building resilience in children and teens: Giving your child roots and wings.* Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom.* New York, NY: HarperCollins Publishers, Inc.

Godin, S. (2011). *We are all weird.* New York, NY: The Domino Project.

Greene, R.W., & Ablon, J.S. (2006). *Treating explosive kids: The collaborative problem-solving approach.* New York, NY: The Guilford Press.

Hall, K. (2009). *Aspire: Discovering your purpose through the power of words.* New York, NY: William Morrow.

James, B. (1989). *Treating traumatized children: New insights and creative interventions.* New York, NY: The Free Press.

Kindlon, D., & Thompson, M. (1999). *Raising Cain: Protecting the emotional life of boys.* New York, NY: Ballantine Books.

Lowndes, L. (2003). *How to talk to anyone: 92 little tricks for big success in relationships.* New York, NY: McGraw Hill.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy.* Cambridge, MA: Harvard University Press. *Magyar nyelven:* Salvador Minuchin: *Családok és családterápia*, Animula, 2005.

Minuchin, S., & Fishman, H.C. (2002). *Family therapy techniques.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Palmer, S. (2006). *Toxic childhood: How the modern world is damaging our children and what we can do about it.* Great Britain: Orion.

Parry, A., & Doan, R.E. (1994). *Stories re-visions: Narrative therapy in postmodern world.* New York, NY: The Guilford Press.

Pink, D.H. (2005). *A whole new mind.* New York, NY: Riverhead Books. *Magyar nyelven*: Daniel H. Pink: *A megújult elme: használd az agyad jobbik felét!*, HVG Könyvek, 2009.

Pink, D.H. (2011). Drive: *The surprising truth about what motivates us.* New York, NY: Riverhead Books.

Pink, D.H. (2018). *When: The scientific secrets of perfect timing.* New York, NY: Riverhead Books.

Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Szapocznik, J., Hervis, O.E., & Schwartz, S.J. (2003). *Brief Strategic Family Therapy for Adolescent Drug Abuse* (NIH Pub. No. 03–4751). *NIDA Therapy Manuals for Drug Addiction, Manual 5.* Rockville, MD: National Institute on Drug Abuse.

Taibbi, R. (2007). *Doing family therapy: Craft and creativity in clinical practice 2nd ed.* New York, NY: The Guilford Press.

Whitworth, L., Kimsey-House, H., & Sandahl, P. (1998). *Co-active coaching: New skills for coaching people toward success in work and life.* Mountain View, CA: Davies-Black Publishing. *Magyar nyelven:* H. Kimsey-House, K. Kimsey-House, P. Sandahl, L. Whitworth: *Koaktív coaching: formáld át hatékonyan üzleti és magánéleted!*, Trivium Kiadó, 2016.

Külső szakértők

Gould, Sheryl, gyermeknevelési coach Chicagóból. www.momsoftweensandteens.com

Greco, Laura, gyermeknevelési coach, New Jersey-ben él. www.ArtofSoulfulParenting.com

Hall, Sandy, gyermeknevelési coach Orange megyéből, Kaliforniából. www.sandyhallcoaching.com

Harris, Courtney, oktatási szakértő, életvezetési coach tinédzsereknek és szülőknek, a pozitív nevelés okleveles szülői oktatója. Austin városában él, Texasban. www.courtneyharriscoaching.com

Hill, Myrna, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta, gyermeknevelési coach. Washingtonban él. www.powerofwith.com

Jones, Kathryn, gyermeknevelési coach, és *a Step up. Embrace the Leader Within* című könyv szerzője. Adelaide városában él, Ausztráliában. www.peacefulparentingsecrets.com

King, Brian, mentálhigiénés terapeuta, LCSW, rezilienciát fejlesztő coach. DeKalb városában él, Illinois államban. www.MindsetBeforeSkillset.com

d'Arifat-Koenig, Priscille, iskolai és gyermeknevelési coach, Mauritiuson él (egy apró kis szigeten az Indiai-óceán közepén). www.priscillekoenig.com

LaBreque, Karolina, PhD, viselkedésterapeuta és gyermeknevelési coach. Rochesterben, New Hampshire-ben él. www.helptogrowinstitute.com

Mazur, Mindy, nevelési terapeuta Miltonból, Massachusettsből.

Perrotti, Wendy, nemzetközi coach, író és előadó, Connecticutban él. www.wendyperrotti.com

Power, Pamela, M.S., coach és író. Nemrégiben jelent meg *Max & The Super Dynamos!* című könyve. Pittsburgh városában él. www.pamelapowerinspired.com

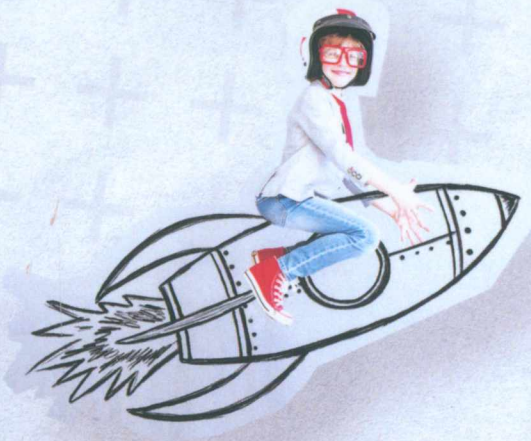
Rosenkrantz, Daniel, Susan Epstein fia, Los Angelesben él.

Shrock, Diane, mesterfokozatú okleveles házassági és családterapeuta Austin városából, Texasból. www.Simply-Shrocking.com

Silverman, Jessica, gyermeknevelési coach és tanácsadó, valamint preventív szemléletű logopédus. Philadelphia közelében él. www.parentingwithclarity.com

Wilson, Heather E., a The Canadian Coach közösség igazgatója és alapítója. A Prince Edward-szigeten él, Kanadában. www.thecanadiancoach.ca

SZTE Ifjúsági Könyvtár és Levéltár SZEGED 8.
X 376558



KÖNNYEN ALKALMAZHATÓ MEGOLDÁSOK VISELKEDÉSI és TANULÁSI ZAVAROK KEZELÉSÉRE

DÜH · TISZTELETLENSÉG · SZORONGÁS
SZERVEZETTSÉG · ÖNÁLLÓSÁG · EGYÜTTMŰKÖDÉS
KÖZÖSSÉGI MÉDIA · DEPRESSZIÓ · FELELŐSSÉGVÁLLALÁS
ELKÖTELEZŐDÉS · HATALMI HARCOK

A viselkedési változásokon való munka nemcsak eredményes, hanem még élvezetes is lehet a gyermekek és tinédzserek számára, ha a megfelelő eszközök és módszerek rendelkezésére állnak. Susan Epstein, tapasztalt terapeuta és népszerű gyermeknevelési coach, egyedi stílusával sok újítást és vidámságot nyújt a viselkedés javítását célzó, jól bevált, könnyen alkalmazható ötleteiben.

- **Véget vetni a dühös és indulatos viselkedésnek**
- **Leállítani a tiszteletlen viselkedést**
- **Trauma és depresszió kezelésénél kialakítani a bizalmat és a biztonságérzetet**
- **Elsajátítani a szorongás és a stressz csökkentésének technikáit**
- **Egyszerű lépéseket tenni a szervezettség irányába**
- **Megtanulni a felelősségteljes gondolkodást és kiérdemelni az önállóságot**
- **Eszközök az elköteleződés, az együttműködés és a tanulás lehetősége felé**
- **Speciális rész: megfelelő szülői stratégiákat kialakítani a modern technológiák használatára**

Hasznos feladatlapok és gyakorlatok az alábbi problémák kezelésére:

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar
Autizmus spektrum zavar
Ellenszegülő viselkedészavar
Időszakos dühkitörések zavara
Poszttraumás stressz zavar
Végrehajtó funkciók zavara
Tanulási zavar

Susan Epstein
mentálhigiénés terapeuta, LCSW,
gyermeknevelési coach

Több mint 35 éve dolgozik családterapeutaként, gyermeknevelési coachként és oktatóként. Munkája során legfőbb célja, hogy olyan újító megoldásokat nyújtson, amelyekkel a kihívást jelentő gyermekek és tinédzserek viselkedését pozitív irányba lehet alakítani.

9 786156 167026

Á... 7900Ft

www.z-press.hu